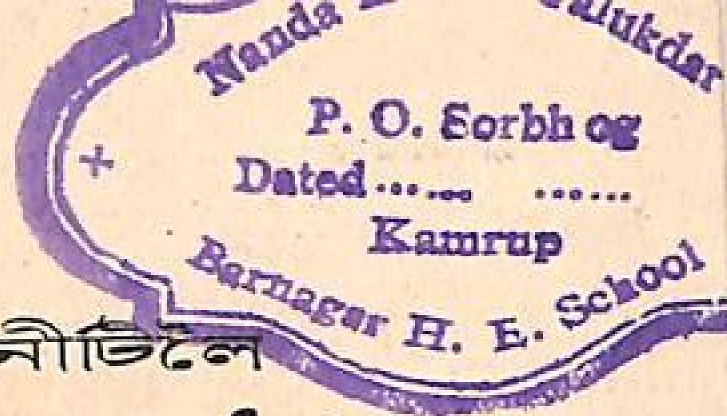


ইলা ভনীটিলৈ

মুকলি চিঠি

(শেষছোৱা)

(অবিবাহিত সকলৰ বাবে নহয়)

লেখক ঃ

ডাঃ ললিত বৰুৱা

প্ৰকাশক :
বিজয় প্ৰকাশ ভৱন,
নগাঁও, অসম।

বেচ—৫॥০ টাকা

প্ৰিন্টাৰ্স :
অনাদি প্ৰেস,
৯৭, নিউ শ্যামবাজাৰ ষ্ট্ৰীট,
কলিকাতা।

—উপহাৰ—

১

ইলা ভণীটি মোৰ,

আজি অতদিন, এবছৰ আঠ মাহ, মাহ লেখেৰে একুবি মাহ, নিতাল নিস্তব্ধ হৈ থাকি আকৌ কিয় মোৰ জীৱনৰ সন্ধিয়াত তোমাৰ যৌৱনৰ অব্যক্ত আৰ্ত্তনাদৰে চক খুৱালা ? এতিয়া আঢ়ৈকুৰি পাৰহৈ যাঠিৰ ফালে ফোঁপাই জোপাই আগ বাঢ়িছোঁ—বাটৰ আৰু দূৰ নাই। পিছলৈ ঘূৰি চালে বহু দূৰলৈকে একোকে নেদেখোঁ—সকলো ধুঁৱলি-কুঁৱলি। ক'লৈ গল ২৫ বছৰৰ তৰুনত্ব আৰু ৩০ বছৰৰ যৌৱন ! বুকুত আছিল আনন্দ আশা, অপৰিমেয় প্ৰেম—সেই জীৱন গল ক'লৈ ? জীৱনৰ ৰূঢ় বাস্তৱটো অদৃশ্য আছিল—কেৱল সপোনেই দেখিছিলোঁ, সেই কাৰনেই ইমান ভুল। এতিয়া আৰু উৎসাহো নাই, আকাঙ্ক্ষাও নাই—শক্তিহীন অৱসাদত শ্ৰান্ত আৰু ক্লান্ত।

নৈয়ে যেনেকৈ দূৰৈৰ পৰা সাগৰৰ আহ্বান শুনি ব্যাকুল হয় তেনেকৈয়ে মোৰো সমস্ত অন্তৰ উদ্বিগ্ন হৈ উঠিছে অজান সপোনত।

আজি তোমাৰ চিঠিয়ে মোৰ চকুত দাঙি ধৰিছে তোমাৰ অপৰূপা মূৰ্ত্তি। তোমাতে আজি সকলো সমাবেশ—মাতা, ভগ্নী, প্ৰিয়া আৰু কন্যা! সকলোটিৰে অপূৰ্ব্ব মিলন ঘটিছে একেটি ৰমণীয় দেহাতে। ইয়েই নাৰীত্বৰ পূৰ্ণ বিকাশ। তুমি লিখিছা তুমি 'মাতৃত্ব' আকোৱালিলৈছা। তাৰ কাৰণে তোমাক আহিলাপাতি যোগাব লাগে। কিন্তু তুমি কোৱাৰ আগতেই 'মাতৃ-মঙ্গল' ছপা হৈ ওলাইছে, সি বোধকৰোঁ তোমাক তৃপ্তি দিব নোৱাৰিলে। তুমি তাতোকৈ বেছি জানিব খোজা—; কাৰণ আজিৰ যুগ নাৰী-প্ৰগতিৰ যুগ। কিন্তু কি কৰিবা মোৰ যে তলি উদং হৈ যাব খুজিছে! তথাপি সন্ধ্যাৰ বন্তি নুমুৱাৰ আগতে তোমাৰ আদেশ পালিবলৈ যত্ন কৰিম;—নহলে বন্তি নুমালে তোমাৰ হা-হুতাশ নেযাব। তুমিতো আগৰ সেই ইলা নোহোৱা যে কোনোবাই ভাঙি-গঢ়ি-নতুনকৈ তোমাক সৃষ্টি কৰিব! চঞ্চলা চপলা গাভৰু আজি বিশ্বৰ বিশালতাত আহি মিলিছাহি—বিদ্যুতৰ চমকপ্ৰদ দীপ্তি যেন চন্দ্ৰমাৰ স্নিগ্ধ কিৰণত পৰিণত হৈছে। ইয়েই প্ৰিয়াৰ মাতৃৰূপ।

আজি সৃষ্টিতত্ব সম্বন্ধেই লিখিবলৈ আগবাঢ়িলোঁ—তোমাৰ তাবনাত; কিন্তু মই হলে প্ৰথমতে অলপ জীৱতত্ত্ব আলোচনা কৰিম; ইয়াত তুমি তুষ্ট নহলে মোৰ আৰু উপায় নাই!

সৃষ্টিৰ পূৰ্ব্বতে এই চৰাচৰ পৃথিবীখন যে জলময় আছিল, সেইটো সকলোৱেই স্বীকাৰ কৰিছে আৰু-ই বিশ্বাস যোগ্যও। যি কোনো বস্তুৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰি লোৱাৰ লগে লগে তাৰ আনুসাঙ্গিক বস্তু বিলাকৰো অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰা হয়। সেই কাৰণেই পানীৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰাৰ লগে লগে মাটিৰ অস্তিত্বও স্বীকাৰ কৰা হয়। এতিয়া দেখা গল—আমি দুটা বস্তুৰ অস্তিত্ব স্বীকাৰ কৰিলোঁ—পানী আৰু মাটি। এই দুয়োৰো লগত সামঞ্জস্য থকা মাটি আৰু পানীৰ ওপৰৰ আকাশৰ স্থিতিও স্বীকাৰ কৰিব লাগিব। অবশ্যে তুমি সুধিব পাৰা আকাশ খননো কি? আকাশ শূন্যময়। আকাশত আছে কি বুলিলে কব লাগিব—ডাৱৰ, ইথাৰ, নেবুল ইত্যাদি।

আকাশ থাকিলেই ডাৱৰ থাকিব—নহলে মহাসমূদ্ৰৰ পৰা ভাপ হৈ উঠা বাষ্পৰাশি থাকিব ক'ত?—আকাশত কিহৰ বলত ডাৱৰ থাকিব?—ডাৱৰক সঞ্চাৰিত কোনে কৰিব। এই বিলাকৰ কাৰনেই "বায়ু"ৰ আৱশ্যক আৰু ইয়াৰ পৰাই আমি বুজোঁ যে "বায়ু" আছে। এতিয়া আমি পঞ্চভুতৰ চাৰিটি পালো—পোৱা নাই এতিয়ালৈকে এটি।—ক্ষিতি, অপ, তেজ, মৰুৎ আৰু ব্যোম এই চাৰিটি আছিল আৰু প্ৰত্যেকটিয়েই নিজ নিজ কামত নিযুক্ত অছিল—কেৱল এটিৰ অভাৱত সকলো অসম্পূৰ্ণ। সেই কাৰণেই একোৰেই উন্নতি নাই আৰু একে ভাবেই চলি আছে—উন্নতি নাই কাৰণে বিকাশো নাই।

মাটি পানীৰ পাৰ্থক্য নাই—জীৱ-জন্তুৰ আবিৰ্ভাব নাই—

চন্দ্ৰ সূৰ্য্য তেতিয়া পৃথিবীৰ পৰা বহু বহু দূৰৈত কিন্তু ক্ৰমে চন্দ্ৰ সূৰ্য্য ঘূৰোঁতে ঘূৰোঁতে পৃথিবীৰ ছাঁ পৰে তেতিয়া পৃথিৱী হাস্যময়ী হয়—চন্দ্ৰ সূৰ্য্যৰ ছাঁয়া পৰা মাত্ৰেই আকৌ নতুন কাম আৰম্ভ হয়—মাধ্যাকৰ্ষনৰ বলত পানীৰ পৰা মাটিৰ ভাগ পৃথক হবলৈ আৰম্ভ কৰিলে—বিন্দু বিন্দু বা কণ কণ পৰিমাণে মাটি পানীৰ পৰা ওপৰলৈ উঠিবলৈ ধৰিলে।

এটি কথা তোমাক এই খিনিতে কৈ থওঁ সেইটো হৈছে জলচৰ জীৱৰ উৎপত্তি সম্বন্ধে। পানীতেই আপোনা আপুনি জলচৰ জীৱ উপজিছিল কিন্তু তাপ নহলে তাৰ বৃদ্ধি বা ৰূপান্তৰিত হব নোৱাৰিছিল। বৈজ্ঞানিক চাৰ জেমচ্ জীনছৰ মতে এই পৃথিবীত জীৱৰ সঞ্চাৰ সম্ভৱ হল এনে এটি বুজিব নোৱৰা হাইড্ৰোজন, অক্সিজন, নাইট্ৰোজন আৰু কাৰ্ব্বনৰ ৰাসায়নিক সংস্পৰ্শত। কাৰ্ব্বনেই জীৱ সৃষ্টিৰ মূল কাৰণ। কিন্তু কোনেও কব নোৱাৰে এই ৰাসায়নিক 'ফৰমূলা' বা সূত্ৰ কি? লাখ লাখ বছৰ এই গেছ বা বাষ্পবোৰে বিভিন্ন পৰিমানত মিলিত হব ধৰিছে। লাখ লাখ বান্দৰে হাজাৰ হাজাৰ বছৰ টাইপ ৰাইটাৰ লৈ টক টকাই অকাৰ ফলত হয়তো শেষত সিহতে কোনোবা বাৰ ছেক্সপীয়াৰৰ কবিতা এটা টাইপ কৰি উলিয়াব পাৰে ঠিক তেনেকৈ এই গেছবোৰে বিবিধ ভাবত মিলিত হওঁতে হওঁতে হঠাৎ এনে এটি পৰিমানত সিহঁত মিলিত হল যে তাতে জীৱ সৃষ্টি হল। সেই জীৱই উপযুক্ত পৰিমানৰ তাপ পোহৰৰ মাজত ক্ৰমে বাঢ়ি এই বিপুল বিশ্বৰ জীৱ শ্ৰেণীত পৰিণত হলগৈ।

এতিয়া বোধকৰো তোমাক নকলেও হব যে শৰীৰ ৰক্ষাৰ কাৰণে তাপ আৰু পোহৰৰ কিয় প্ৰয়োজন। উপযুক্ত তাপ আৰু পৰিমিত পোহৰ নেপালে জীৱৰ শৰীৰ যন্ত্ৰৰ কোনো অংশ অসম্পূৰ্ণ থাকি যায়। জীৱ জন্তুটো দূৰৈৰ কথা, গাছ লতা, বন আদিয়েও 'তাপ' আৰু পোহৰ নেপালে বৃদ্ধিপ্ৰাপ্ত আৰু তেজী নহয়।

এতিয়া আকৌ আগেয়ে যত এৰি থৈ আছিছোঁ তাৰ পৰা আৰম্ভ কৰো। "পোহৰ" আৰু "তাপ" পায় এই ক্ষুদ্ৰ জলচৰ বিলাক ৰূপান্তৰিত হৈ মৎস্যৰূপত পৰিণত হয়। তাপ, বাসস্থান প্ৰভৃতিৰ তাৰতম্যত সেই মাছৰ মাজতেই আকৌ অকাৰণত বৰ্ণগত আৰু স্বভাৱগত নানাবিধ পাৰ্থক্য ঘটিবলৈ আৰম্ভ কৰে। ইফালে আকৌ স্থলভাগ আৰু জলভাগৰ পৰা ক্ৰমে ওপৰলৈ উত্থিত হয়, আৰু ঠায়ে ঠায়ে বোকা-পানী আদি দ্বীপ-পুঞ্জ আদিত পৰিণত হয় আৰু ক্ৰমাৎ 'তাপ' আৰু 'পোহৰত' সেই বোঁকা-পানী টান হৈ তাত গছ-বন আদি জন্মে। ইফালে ঠিক তেনে কৈয়ে 'তাপ' আৰু 'পোহৰৰ' সহায়ত ক্ৰমাৎ মৎস্যৰ পৰা পদযুক্ত জীৱৰ আবিৰ্ভাৱ হয়। ক্ৰমবিকাশৰ ফলত আৰু এই মৎস্যবিলাকৰ নতুন ফল-মূল ভক্ষনৰ স্পৃহাও ইমান বলৱতী হল যে তাহাতৰ চেষ্টাৰ অকনো ত্ৰুটি নজন্মিল। অৱশ্যে সকলোৱেই স্বীকাৰ কৰে শৰীৰৰ যি অংশক বেছিকৈ কামত লগোৱা হয় সেই অংশই ক্ৰমাত পৰিশ্ৰমশীল আৰু আঁটিল হয়; তেনে কৈয়ে আবশ্যকীয় অঙ্গ ক্ৰমে আপোনা আপুনি নষ্ট হয়। এইটো প্ৰকৃতিৰ বিধি। বহু শত সহস্ৰ বছৰৰ চেষ্টাৰ ফলত মৎস্যবিলাকৰ আকাৰ

ৰূপান্তৰিত হৈ এই বিলাক পদযুক্ত জীৱত পৰিণত হল। তেতিয়া তাহাতে ইচ্ছামতে পানী আৰু স্থলত ভ্ৰমণ কৰিব পৰা হল। যিবিলাকৰ এনেভাবে ক্ৰমবিকাশ হৈ দ্বীপ পুঞ্জত লৰি-ঢাপৰি কটাইছিল সেই বিলাকেই নিজৰ ক্ৰমবিকাশৰ ফলত শত সহস্ৰ বছৰৰ পাচত উৰিবৰো ক্ষমতা পাইছিল আৰু কালৰ গতিত পক্ষী জাতিত পৰিণত হল। তেনেকৈয়ে ইফালে যি বিলাকে উভচৰ (জল আৰু স্থল) ৰূপ পাইছিল সেই বিলাকৰে কিছুৱে স্থলভাগত খোৱা বস্তু যথেষ্ট ভাবে পোৱা গতিকে পানীত সাঁতুৰিবলৈ বা নামিবলৈ এৰিলে আৰু স্থলত আহাৰ্য্যৰ প্ৰাচুৰ্য্যত সেই বিলাকে স্থলতেই গাঁত গহ্বৰ বা গছ-বনৰ তলতে থাকিবলৈ আশ্ৰয় ললে। সেই কাৰণে পূৰ্ব্বতে কৈ অহাৰ দৰে সিহঁতৰ দৈহিক অবয়ব আৰু অঙ্গপ্ৰত্যঙ্গ জলচৰ উপযোগীৰ পৰা পৰিবৰ্ত্তিত হৈ স্থলোপযোগী হবলৈ আৰম্ভ কৰিলে। লতা-পাত, ফল আদি খোৱাৰ পৰা দাঁত তীক্ষ্ণ ধাৰযুক্ত হল। লাহে লাহে চতুষ্পদ জন্তু ভু-ভাগত বিচৰন কৰিবলৈ ধৰিলে। ভু-ভাগ ক্ৰমে বৃহতৰৰ পৰা বৃহত্তম হবলৈ আৰম্ভ কৰিলে, লাহে লাহে গছ-গছনি ডাঙৰ হৈ ফুলে ফলে প্ৰস্ফুটিত হল আৰু এই ফল মূল আহৰণৰ কাৰণে জন্তু বিলাকেও যথেষ্ট চেষ্টা কৰিবলৈ ধৰিলে।

বহুকালৰ চেষ্টাৰ ফলত এই জন্তুবিলাকৰো অবয়বৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ আৰম্ভ হল আৰু গছ আদিত উঠিবলৈ তাহাতৰ পক্ষে সহজ সাধ্য হৈ আহিল। আগতে ইহঁতৰ থকাৰ কোনো নিৰ্দ্দিষ্ট ঠাই নাছিল। ভাগৰ বা টোপনি আহিলে য'ত ত'তে

পৰি আছিল আৰু টোপনি আৰু ভাগৰ পলোৱাৰ পাচত যে সেই ঠাই এৰি গৈছিল, আৰু তালৈ উভটি নাহিছিল। আনকি সেই ঠাইৰ লগত কোনো সম্পৰ্কই নাছিল। ক্ৰমাৎ ইহঁতে একে একে দুই, দুয়ে দুয়ে চাৰি এনেকৈ মিলিত হৈ দল সৃষ্টি কৰিলে। এনে কৰাত বহুত অসুবিধাই দেখা দিলে। প্ৰথম অসুবিধা হল আহাৰ। একে ঠাইতে একোটা দলৰ আহাৰ পোৱা দুঃসাধ্য হল। দ্বিতীয়তে শোৱা। একে ঠাইতে সকলোৰে শুবলৈও টান পৰিল। যেতিয়া এনে অৱস্থাই দেখা দিলে ক্ৰমবিকাশৰ ফলত এই বান্দৰ প্ৰকৃতিৰ জন্তু বিলাকে গছ আৰু লতা আদিৰে শুব আৰু জিৰনি লব পৰা নিৰাপদ ঠাই ঠিক কৰি ললে ইফালে নদীৰ পাৰৰ সাৰুৱা ঠাইবিলাকত ফল মূল খাই পেলোৱা বীজৰ পৰা গছ গজি তাত ক্ৰমে ফল ধৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিলে।

তোমাৰ চাগৈ এইবিলাক পঢ়ি ভাল লগা নাই কি কৰিম, এতিয়া আৰু তুমি আপ্‌ছোচ্ কৰিলে কি হ'ব—কিছু ধৈৰ্য্য ধৰি পঢ়িবই লাগিব।

আগতেই তোমাক মই কৈ আহিছোঁ স্বভাৱৰ বিধি অনুসাৰে অনাবশ্যকীয়ৰ ধ্বংশ আৰু আবশ্যকীয়ৰ সোনকালে বৰ্দ্ধন হয়। এই বিধানৰ বলতেই বান্দৰৰ দৈহিক পৰিবৰ্ত্তন আৰম্ভ হয় আৰু ক্ৰমে ঘৰত (লতা পাত আদিৰ) থকা কাৰণে নোমৰ বেছি আবশ্যকতা নোহোৱাত সি ক্ৰমে কমি আহিল—

আৰু সহস্ৰ সহস্ৰ বছৰৰ ক্ৰম বিকাশৰ ফলত মানুহৰ আকৃতিত পৰিণত হলগৈ।

পূৰ্ব্বাৱস্থাত বান্দৰ বিলাক বৰ নিৰীহ আছিল আৰু বিশেষ কোনো গুৰুত্বৰ কাৰণ নহলে বিবাদ বিসম্বাদ নকৰিছিল। সকলোৱে পেটৰ দায়ত আৰু আহাৰৰ চেষ্টাৰ কাৰণে বিব্ৰত আছিল। যেতিয়া প্ৰকৃতিৰ কৃপাত ফল মূলৰ অভাৱ নোহোৱা হল— আনন্দত দিন যাবলৈ ধৰিলে তেতিয়া সামান্য কাৰণতে নিজৰ ভিতৰত কাজিয়া বিবাদ, মৰা-মৰি লঠিয়ালঠিৰ আৰম্ভ হয়। ইয়াৰ পৰাই দৈহিক উন্নতিৰ সূত্ৰপাত হয়। ক্ৰমে দীৰ্ঘাবয়বৰ আৰু বলিষ্ঠ জীৱৰ আবিৰ্ভাব হবলৈ ধৰিলে। লাহে লাহে এই বিকাশৰ ফলত সহস্ৰ সহস্ৰ বছৰৰ পৰিৱৰ্ত্তনৰ ফলত মানুহৰ সৃষ্টি হয়।

মৎস্যাদি জলচৰ জীৱ মানুহত পৰিণত হবলৈ কতকাল অতিবাহিত কৰিব লাগিছিল তাক ধাৰণা কৰিবৰ ক্ষমতা নাই—অঙ্ক শাস্ত্ৰও অক্ষম—ই গণনা বিদ্যাৰ অতিত। ই ধ্ৰুৰূপ যে এই পৰিবৰ্ত্তনত অনন্ত কাল লাগিছিল।

প্ৰাকৃতিক পৰিবৰ্ত্তনৰ বহু বহু আঘাত সহ্য কৰি ক্ৰমবিকাশৰ আবৰ্ত্তনত কি প্ৰকাৰে আবৰ্ত্তিত হৈ জীৱই মনুষ্য জন্ম পাইছে তাকে তোমাক ঠোৰতে কলো। এতিয়া আমাৰ মুক্তিৰ লগত পৌৰাণিক জীৱসৃষ্টিৰ কিমানদূৰ ঐক্য আছে এবাৰ চোৱা যাওক, কি বোলা।

সচৰাচৰ সকলো সুধী সমাজত বোধকৰোঁ শুনিছা যে

অশীতিলক্ষ যোনি ভ্ৰমন নকৰিলে দুৰ্ল্লভ মনুষ্যজন্ম লাভ কৰা নেযায়। এইটো কথাকে দ'কৈ গমি চালে আমি কি বুজোঁ! ইও ক্ৰমবিকাশৰ আৰু প্ৰকৃতিৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ এটি প্ৰধান সূত্ৰ। ক্ৰমোন্নত যোনি ভ্ৰমনৰ লগে লগে আত্মাৰ উন্নতি আৰু সকলোৱে শেষত মনুষ্যজন্ম স্বতঃসিদ্ধ।

এটি এটি জীৱনৰ আয়ুস হিচাব কৰি যদি অশীতিলক্ষ জন্মৰ পৰিমাণ স্থিৰ কৰা হয়—তেতিয়া হলেও কতকাল ধৰি এই সৃষ্টিকাৰ্য্য চলিছে তাক ভাবি পাৰ পোৱা যাবনে ?

পৌৰানিক দশ অৱতাৰৰ আৰ্বিভাৱৰ কাল আৰু তাৰ লগৰ ঘটনাৱলী আলোচনা কৰিলেও, আমি আগতে আলোচনা কৰা মত আৰু দৃঢ় হয়। তাৰ লগতে পৌৰানিক সকলৰ মতৰ লগত সাদৃশ্য হলেতো কথাই নাই। তুমি হৈছা বৈজ্ঞানিক যুগৰ প্ৰগতিশীলা নাৰী—সেই কাৰণে বৈজ্ঞানিক সৃষ্টিতত্ত্ব আৰু জীৱ তত্ত্বৰ লগত অৱতাৰ তত্ত্বৰ সামঞ্জস্য আছেনে নাই—তালৈ এবাৰ ভুমুকি মৰা যাওক—কি, কোৱা ?

হিন্দুৰ প্ৰথম অৱতাৰ মৎস্য। ইয়াতে তুমি এটি প্ৰশ্ন কৰিব পাৰা—ভগবানৰ অৱতাৰ গ্ৰহণৰ উদ্দেশ্য কি ? ইয়াৰ উত্তৰৰ আৱশ্যকতা নাই কৰণ সকলোৱেই এইটো জ্ঞাত। সাধুৰ পৰিত্ৰান, দুস্কৃত আৰু দুষ্ক্ৰিয়াৰ বিনাশ, ধৰ্ম্মসংৰক্ষন প্ৰধানতঃ এই খিনিৰ সাধাৰণ সমাধাণৰ উদ্দেশ্যেই অৱতাৰৰ আবিৰ্ভাৱ। বাকী কিহৰ কৰণে কিয় ইত্যাদিৰ উত্তৰ ব্যাখা কৰিব সময়ান্তৰত

দাৰ্শনিক্ কবি গোঁসাইদেৰে। ইয়াত মই অবান্তৰ লিখি তোমাৰ সময়ৰ অপব্যবহাৰ নকৰোঁ।

কিন্তু মানব জন্ম সম্বন্ধে ইহুদী সকলৰ মত কি তাকো তোমাক কোৱা আবশ্যক। তেখেত সকলৰ মতে সৃষ্টি কৰ্ত্তাই 'আদাম' নামে এজন পুৰুষ আৰু 'হাওৱা' নামে এগৰাকী নাৰী সৃষ্টি কৰিছিল। জগতৰ সকলো নৰ-নাৰী এই 'আদাম' আৰু 'হাওৱাৰ' সন্তান। খৃষ্টান আৰু ইস্‌লাম ধৰ্ম্ময়ো মানৱ সৃষ্টি সম্বন্ধে এই ইহুদী সকলৰ মতকেই গ্ৰহন কৰিছে। অৱশ্যে পৃথিৱীৰ বিভিন্ন জাতিৰ মাজত বিভিন্ন মতবাদ এতিয়াও প্ৰচলিত। হিন্দু সকলৰ মতে "মনু"ই আদি মানৱ।

এই মানৱ সৃষ্টিৰ সম্বন্ধে সকলো ধৰ্ম্ম আৰু জাতিৰ মাজত সকলোৱেই একজন আদি মানৱৰ অস্তিত্ব ধৰি লৈছে। ইয়াৰ বৈজ্ঞানিক গবেষণা আৰম্ভ হয়—ইউৰোপত। উনবিংশ শতাব্দীৰ মাজভাগতে ডাৰউইনে এই বিষয়ে বৈজ্ঞানিক গবেষণাৰ এটি সূত্ৰ আবিষ্কাৰ কৰে। তেখেতে প্ৰচাৰ কৰে যে কিছুমান প্ৰাকৃতিক কাৰণত আদিম জীৱজন্তুৰ ক্ৰমান্বয়ে পৰিবৰ্ত্তন সাধিত হৈ উদ্ভিদ আৰু প্ৰাণী জগত সৃষ্টি হয়, মানুহো এই ক্ৰমোন্নতিৰ জীৱ মাত্ৰ।

এই খিনিতে আৰু এটি কথা উনুকিওৱা অনুচিত নহব। প্ৰকৃতিৰ যাবতীয় পদাৰ্থ আৰু দুই শ্ৰেণীত ভাগ হৈছে—চেতন আৰু অচেতন। গছ, লতা, কীট, পতঙ্গ, মানুহ—এই বিলাক হ'ল চেতন; লোহা, পানী ইত্যাদি অচেতন। এই চেতন

পদাৰ্থতে আকৌ দুভাগ এ ভাগ প্ৰাণী জাতীয়—যেনে মানুহ, পশু, পক্ষী, কীট, আৰু আন ভাগ উদ্ভিদ জাতীয়—গছ, লতা ইত্যাদি। এই অচেতন জগতৰ পৰা এক শুভ মুহূৰ্ত্তত চেতন জগতৰ উৎপত্তি হয়। সেই কাৰণেই দুয়োৰো মাজত এটি সীমা নিৰ্দ্ধাৰণ কৰিবলৈ টান হয়। চেতন পদাৰ্থই নানা ধৰণৰ খাদ্যৰে পৰিপুষ্ট হৈ জীৱন ধাৰণ কৰাৰ লগে লগে বংশ বৃদ্ধিও কৰে; কিন্তু অচেতনৰ জীৱনো নাই, বৃদ্ধিও নাই।

ডাৰউইনেও প্ৰাকৃতিক নিয়মৰবশবৰ্ত্তী হৈ জীৱ-জন্তু বস্তুৰ পৰাই ক্ৰমোন্নতি হৈ মানুহজাতিৰ উদ্ভৱ হোৱাৰ কথা কৈছে আৰু আমাৰ ধৰ্ম্মৰচনাৱলীৰ পৰাও তাকেই পোৱাৰ কথা আগতে বৰ্ণনা কৰিছো। এতিয়া সকলোৱেই—সকলোৱেই বোলোঁতে, সকলো বৈজ্ঞানিকে-ডাৰউইনৰ মততে হয়ভৰ দিছে; আৰু সভ্যজগতত ই সৰ্ববসম্মতিক্ৰমে গৃহীত হৈছে।

এতিয়া আমাৰ কথা হৈছে প্ৰজনন বিষয়লৈ। জীৱনীশক্তি প্ৰস্ফুতিত হয় অঙ্গচালনত্, ইন্দ্ৰিয়ানুভুতি, পৰিপোষন, বৰ্দ্ধন আৰু প্ৰজনন এই কেটিৰ বিকাশ ভঙ্গী লৈ। আজি যদিও আমি মাত্ৰ 'প্ৰজনন' লৈয়েহে আলোচনা আৰম্ভ কৰিম বুলি ভাবিছোঁ, তথাপি মনুষ্য জন্ম পোৱাৰ পাচত সমাজ কেনেকৈ সৃষ্টি হল, তাৰ কথা অলপ নিলিখিলে প্ৰগতিশীলা নাৰীৰ লগত আলোচনা কৰাৰ কোনো মূল্য নেথাকিব বুলি, ইয়াৰ লগত মিল ৰাখি দুই এটি কথা লিখিব লগাত পাৰিলোঁ।

ক্ৰমবিকাশত ৰূপান্তৰিত হৈ যেতিয়া জন্তুৱে মানুহ আকৃতি

ধাৰণ কৰিলে তেতিয়াৰে পৰা নিজে শ্ৰম কৰি নিজৰ আহাৰ্য্য বিচাৰিব লগীয়া হল। এই আহাৰ্য্য গোটোৱাৰ প্ৰধান কৰ্ম্মী হল হাত দুখন আৰু এই শ্ৰমৰ কাৰণেই প্ৰথমে হাতৰ ব্যৱহাৰ হল। ইয়াৰ পিছত শব্দ ধ্বনিৰ বিকাশ হয় আৰু এই দুয়োটিৰ সংযোগত আৰু সহায়ত মস্তিষ্ক বিকাশৰ সুবিধা হয়। ধ্বনিৰ উন্নতিৰ লগে লগে শ্ৰৱন যন্ত্ৰৰো উৎকৰ্ষ হয়। কিন্তু ইন্দ্ৰিয়ই মস্তিষ্কক প্ৰভাৱিত কৰে, আৰু সেই কাৰণেই ইন্দ্ৰিয়ৰ বিকাশত মস্তিষ্কক বিকশিত হয়। এটি কথাতে তোমাক কবলৈ হলে শ্ৰম আৰু ধ্বনি (যি পিছত গৈ ভাষাত পৰেগৈ) এই দুইটিৰ প্ৰভাৱত মস্তিষ্ক আৰু তাৰ আনুসাঙ্গিক ইন্দ্ৰিয়বো বিকাশ হয়। ইয়াৰ ফলতেই চেতনা, কল্পনা, নিশ্চয়শক্তি আৰু মানুহৰ অনান্য গুণো ইয়াৰ তুলনাত বাঢ়ে। মুঠতে মানুহৰ বিকাশৰ মূলতে শ্ৰম প্ৰণালী আৰু মানুহৰ মস্তিষ্কৰ অলিক কল্পনা—ধৰ্ম্ম। সমাজবদ্ধ হোৱাৰ লগে লগে নিজেৰ ভাব অইনক প্ৰকাশ কৰিবৰ চেষ্টাৰ ফলত প্ৰকাশ ধ্বনিৰ সংখ্যা বঢ়াৰ লগে লগে ধ্বনি যন্ত্ৰবো পৰিবৰ্ত্তন আৰম্ভ হয়। এই পৰিবৰ্ত্তনৰ ফলত মুখমণ্ডল আৰু জিবাৰ সহায়ত 'ভাষাৰ' সৃষ্টি হয়। এনেকৈয়ে ভাষাৰ উৎপত্তি-ইও মানুহৰ শ্ৰম আৰু অধ্যৱসায়ৰ কাৰ্য্যকৰী তাড়নাৰ প্ৰেৰণাতে। সমাজ বান্ধ খোৱাৰ লগে লগে ইও পিছ ধৰে। শৰীৰৰ এক অংশই যেনেকৈ আন অংশক প্ৰভাৱিত কৰে তেনে কৈয়ে সমাজ, ধ্বনিশব্দ, ভাষা, সাহিত্য আদি শ্ৰম আৰু অধ্যৱসায়ৰ অক্লান্ত প্ৰেড়নাৰ ফল। মই এইবোৰ কথা বৰ চমুকৈ

তোমালৈ লিখিছোঁ ইয়াৰ বিস্তাৰিত ৰূপ কথা তুমি নিশ্চয় নানান সাহিত্য আৰু গবেষনাৰ মাজেদি পাইছাই। কিন্তু আদিম অৱস্থাত হাতেই এই বিলাক গঠনত যদিও প্ৰথম আৰু প্ৰধান আছিল, এতিয়া কিন্তু সি নহয়-এতিয়া মনেহে সকলো কামৰ যোজনা ঠিক কৰে আৰু সকলো অঙ্গ প্ৰত্যঙ্গক কামত লগায়।

এটি কথা বোধকৰোঁ মই আগতে লিখিবলৈ পাহৰিলোঁ। সেইটো হৈছে 'পশুৱে' প্ৰকৃতিক যদিও ব্যৱহাৰ কৰে মানুহে কিন্তু প্ৰকৃতিক নিজৰ বশৱৰ্ত্তী বা সেৱক কৰিলৈছে।

আমাৰ কথা আছিল সমাজ। মানুহ সামাজিক জীৱ। সমাজৰ পৰা বিছিন্ন হৈ মানুহ থাকিব নোৱাৰে আৰু নোখোজেও। যদি সমাজ শূন্য হৈ থাকিলহেতেন তেতিয়া মানুহৰ ভাষা নহল-হেতেন, চিন্তাৰ ধাৰাও ছিন্ন হৈ পৰিলহেতেন। সিদিনা আমাৰ পণ্ডিত প্ৰবৰ কলিতা ডাঙৰীয়াই বক্তৃতা প্ৰসঙ্গত কৈছিল যে চিন্তা ধ্বনি-ৰহিত শব্দৰ সমষ্টি মাথোন। মানুহৰ সকলো কামতেই সমাজৰ গভীৰ প্ৰভাৱ আছে। শিশু কালতেই আইৰ গাখীৰ খোৱাৰ লগে লগেই সমাজৰ নিয়ম নিষেধো পিওঁ। সেই কাৰণেই সমাজৰ অধিকাংশ বান্ধোনেই আমাৰ ওচৰত ভূষন স্বৰূপ হয়। মানুহৰ দৰে সমাজৰো পৰিবৰ্ত্তন হব লাগছে। এই পৰিবৰ্ত্তনৰ ৰূপ অব্যাহত সাগৰৰ ঢৌৰ দৰে, আৰু তাকেই তোমাৰ আধুনিক ভাষাত কবলৈ হলে ক্ৰমবিকাশ। যেতিয়াই ই আকস্মিক হয় তেতিয়াই ইয়াক বিপ্লৱ বোলে। সমাজো বিকাশ আৰু বিপ্লৱৰ

মাজেদিয়েই পৰিবৰ্ত্তিত হৈছে আৰু লগে লগে বস্তু, ব্যক্তি আৰু বিচাৰৰো ৰূপান্তৰিত হৈছে।

আদিম অৱস্থাত সমাজত মাতৃ কৰ্তৃত্ব প্ৰচলিত আছিল পিছতহে পিতৃকৰ্তৃত্বলৈ পৰিবৰ্ত্তিত হৈছে। জনসত্ত্বাৰ প্ৰাদুৰ্ভাবৰ লগে লগে মাতৃ-কৰ্তৃত্ব লোপ পায় আৰু পিতৃ-কৰ্তৃত্ব প্ৰতিস্থিত হয়।

এটি কথা তুমি মন কৰিছানে নাই কব নোৱাৰো—মানুহৰ অৱস্থা, আশ্ৰয়, সভ্যতা, সংস্কৃতি, ঐশ্বৰ্য্য, অভাব, জীৱন—সৰ্ব্বস্ব অইনৰ দ্বাৰা প্ৰসূত। সংসাৰত যে পৰ আৰু আপোন এটি চিৰন্তন ৰেখা আছে এই ৰেখাৰ পৰা মুক্তি আছেনে ?—নাই, সি অচ্ছেদ্য। মানুহৰ বৈচিত্ৰ্য অশেষ; তথাপিও মানুহে পৰস্পৰৰ সাদৃশ্য অনুভব কৰে। আজিৰ যুগৰ মানুহ তোমালোক তোমালোকো অতীতৰ সৃষ্টি। আচাৰ, প্ৰথা, ৰীতি, নীতি, ধৰ্ম্ম, কৃষ্টি, কলা, ভাষা সকলো পূৰ্ব্বপুৰুষৰ পৰা উত্তৰাধিকাৰী সূত্ৰত পাই আহিছা। বৰ্ত্তমান আমাৰ ধাত্ৰীস্বৰূপহে। এই জগত যে চলিছে সিও অজ্ঞাত সহানুভুতি আৰু অদৃশ্য সহযোগিতাৰ ফলত। এনে সম্ভাব আছে বুলিয়েই এজনে আন এজনক বুজিব পাৰে। নিজৰ অনুভুতিৰে পৰৰ ভাবধাৰাৰ পৰিচয় পায়। এই যে তোমাক মই ৰীতি-নীতি, আচাৰ-ব্যৱহাৰ আদিৰ কথা কৈ আহিলোঁ এই বিলাক স্থায়ী হবৰ কাৰনেই, সমাজৰ সৃষ্টি।

সমাজ প্ৰাণৱন্ত। সমাজৰ জন্ম আছে, বৃদ্ধি আছে আৰু

তাৰ লগে লগে ক্ষয়ো আছে। সমাজৰ মনো আছে। কাৰণ আমাৰ ৰীতি-নীতি ব্যৱহাৰ, ধৰ্ম্ম এই সামাজিক মনৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত। এক বা সমজাতীয়ত্ব ভাবেই সমাজৰ লক্ষন নহয়। সমাজত সংগ্ৰাম, যুদ্ধ, কাজিয়া অশান্তি আছে বুলিয়েই সাহিত্যত 'ট্ৰেজেডি' সম্ভৱ হৈছে।

এতিয়া তুমি চাগৈ ভাবিছা 'প্ৰজনন' বাদ দি সমাজত ধৰিলে আকৌ সমাজ বাদ দি 'সাহিত্য' পালেহি। নহয় দেও মোৰ সাহিত্য কৰিবৰ ক্ষমতা নাই; তুমি ভয় নেখাবা সাহিত্যৰ নাম শুনিয়েই। এটা কথা তুমি এতিয়ামানে নিশ্চয় উপলব্ধি কৰিছা যে শান্তি সুখ আৰু সৌভাগ্যতকৈ দুখ, বেজাৰ আৰু বিৰোধৰ অনুভূতি অধিক তীব্ৰ। সামাজিক ক্লেশত আমি অধীৰ হও কিন্তু সাহিত্যৰ বেদনা আমি উপভোগ কৰোঁ—নহয় জানো আৰু। সুখ-দুখ, মৰম-প্ৰীতিৰ মাজেদিয়েই সংসাৰ চলিব লাগিছে।

সামাজিক বিকাশৰ লগে লগে মানুহৰ শিক্ষাৰো নতুন বন্দবস্ত হয়। সমাজ বাহিৰৰ বস্তু—সাহিত্য মনৰ। সমাজ গঢ়ি উঠে মানুহৰ আচাৰ, আচৰণ, ব্যৱহাৰ কৰ্তব্য লৈ আৰু সাহিত্য গঢ়ি উঠে আমাৰ ভাবনা, কামনা আৰু অনুভূতি লৈ। সাহিত্যই সামাজিক মনক চৰিতাৰ্থ কৰে। মোৰ খং তুলিবৰ কাৰণে তুমি ইয়াতে প্ৰশ্ন কৰিবা যে সমাজেতো সাহিত্য নিলিখে তেন্তে আপুনি ইমান বিলাক কি লিখিছে। সঁচাকৈয়ে সমাজে সাহিত্য লিখিছে সাহিত্য ৰচনা কৰে মানুহে; সেই কাৰণে সমাজ

আৰু ব্যক্তিৰ সম্বন্ধ নিৰ্ণয় কৰাৰ আগতে সাহিত্য বস্তুতো কি তাক জনা উচিত। জীৱনৰ আবেগ আৰু অনুভূতি বিলাক সাহিত্যত ধৰা পৰিছে। সাহিত্যৰ জীৱন আৱেগশীল আৰু সেইদৰে কবিৰ বা সাহিত্যিকৰ আৱেগ কবিতা আৰু সাহিত্যৰ ভিতৰেদি সাহিত্যসেবীৰ হৃদয়ত সঞ্চাৰিত হয়। সেই কাৰণেই বহুতে বহুত ৰকমে সাহিত্যৰ আখ্যা দিছে—কোনোৱে সাহিত্যিক ভাৱৰ অভিব্যক্তি, কোনোৱে জীৱনৰ বাখ্যা—কোনোৱে শিক্ষাৰ আনন্দময় উপায়, কোনোৱে আকৌ সত্যৰ আধাৰকে বুলিছে। বহুতে সাহিত্যক সুন্দৰৰ প্ৰকাশ বুলি কয়। আমাৰ বেজবৰুৱা ডাঙৰীয়াৰ ভাষাত কবলৈ হলে সাহিত্য ৰস-সৃষ্টি। এক কথাত কবলৈ হল আমাৰ ইচ্ছা, অনিচ্ছা, অনুৰাগ বিৰাগেই সাহিত্য নিয়ন্ত্ৰিত কৰে।

সাহিত্যৰ লগত সমাজৰ সম্বন্ধ ক'ত—তুমি প্ৰশ্ন কৰিছিলা। তোমাক কৈ আহিছোঁ—মানুহৰ জীৱনৰে সমাজ গঠিত। সমাজ জীৱনলীলাৰ বাহ্য প্ৰকাশ মাথোন। সংসাৰ আৰু সমাজৰ মাজেদিয়েই আমি জীৱনক বিশেষভাবে উপলব্ধি কৰোঁ। সামাজিক মানুহেই সাহিত্য ৰচনা কৰে আৰু সেই মানুহেই তাক উপভোগ কৰে। সমাজৰ অন্তৰৰ কথা প্ৰকাশ পায় সাহিত্যত।

মানুহ একালে যেনেকৈ স্বতন্ত্ৰ আনফালে আকৌ তেনেকৈয়ে সামাজিক। সামাজিক মানুহৰ অধিকাৰ সীমাবদ্ধ। বাহিৰত মানুহ সমাজৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত। সাহিত্যত কিন্তু মানুহ স্বাধীন। আবেষ্টনৰ মাজেদি মানুহে যি বৈশিষ্ট অৰ্জ্জন কৰে মানুহক সেই

বৈশিষ্ট্য নিদিলে, এটি খুব ৰসৰ অঙ্গহানি হয়।

প্ৰত্নতত্ববীদ শ্ৰীযুত দেবেন বড়াই কয় "মানুহ সমাজ এৰি জীয়াই থাকিব নোৱাৰে। বিভিন্ন দেশত বিভিন্ন সমাজ। কালৰ গতিত সমাজৰ পৰিবৰ্ত্তন হয়। তথাপিও এটি সমাজৰ অতীত আৰু বৰ্তমানৰ মাজত বিখিনি অমিল তাতোকৈ মিল-টোৱেই বেচি চকুত পৰে! সাহিত্য স্ৰস্টা সমাজক—আৰু বিশেষভাবে যি সমাজত তেওঁ জন্মগ্ৰহণ কৰে—সেই নিৰ্দ্দিষ্ট সমাজক কোনেও অতিক্ৰম কৰিব নোৱাৰে, কাৰণ সাহিত্যই ৰচকৰ মনোভাবক প্ৰতিফলিত কৰে—আৰু এই মনোভাৱক গঢ়ি তোলে সমাজে।"

কিন্তু হীৰামন ককাইদেৱে কয়—"মনৰ যেনেকৈ এটি সজ্ঞান তেনেকৈ এটি নিৰ্জ্জান অবস্থাও আছে। এই সজ্ঞান নানা ফালৰ পৰা নিৰ্জ্জানৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত। কামনাসঞ্জাত মানব প্ৰকৃতি বিলাক মনৰ গোপনত—নিৰ্জ্জানতাত বন্দীভাবে থাকে। সচেতন মনৰ ভিতৰত এই বিলাক কামনাৰ সন্ধান পোৱা নেযায়; কিয়নো অধিকাংশ গুপ্ত কামনাই অসামাজিক। মনৰ ৰুদ্ধ ইচ্ছাবিলাক বিচিত্ৰ ছদ্মবেশৰে ভিতৰৰ পৰা অভিব্যক্ত হৈ স্বপ্ন আৰু সাহিত্যত কাল্পনিক পৰিতৃপ্তি লাভ কৰে। যত এই গোপন পৰিতৃপ্তি তাতেই ৰস। জানি শুনি সজ্ঞানে এই অসামাজিক ইচছাবিলাক ব্যক্ত কৰিবলৈ গলে তাত ৰস নেথাকে। সাহিত্য ৰচনাৰ সজ্ঞান অসামাজিকতা দোষনীয় কাৰণে ই ৰসৰ পৰিপন্থী।" দাৰ্শনিক কবি অধ্যাপক গোঁসাইদেৱে কয় "ভাষা

আত্মপ্ৰকাশৰ উপায়—সাহিত্য আত্মপ্ৰকাশৰ ফল আৰু অন্তৰচকু যি বৃত্তিৰে উন্মীলিত হয় তাক আমি কল্পনা বোলোঁ ; এই কল্পনাৰ জননী সহানুভূতি। একেই মানৱ জীৱন বিচিত্ৰৰূপে বিচিত্ৰবেশত বিবিধ সাহিত্যত ফুটি উঠিছে। সাহিত্যৰ যোগেদিয়েই সুদূৰ ওচৰ চাপিছেহি আৰু পৰম আত্মীয় হৈ উঠিছে। সাহিত্যৰ ৰসৰ কাৰণে বৈদেশিক অজান-অচিনাকিৰ কাৰণেও আমাৰ চকুৰ পানী ওলায়। অজান অপৰিচিতৰ কথাত অনুপ্ৰাণিত হওঁ। অজনাৰ পৰিচয়ত মুগ্ধ হওঁ। দেশ-বিদেশৰ মাজত, গত, আগত আৰু অনাগতৰ মাজত সাহিত্য এক আনন্দময় গ্ৰন্থি। সেই কাৰণেই কালিদাস, ছেকছপীয়াৰ, ইবছেন্, ৰবীন্দ্ৰনাথ, প্ৰাচ্যৰে নহয়, প্ৰতীচ্যৰে নহয়—জগতৰ। সকলো জীৱনৰ যোগসূত্ৰত সাহিত্য আহি মিলিছেহি। সাহিত্য জীৱনৰ প্ৰকাশ আৰু ই সম্ভৱো হৈছে মানুহ সামাজিক জীৱ বুলিয়েই।"

তুমি চাগৈ ভাবিছা এই বিলাক বাজে কথা লিখি তোমাক ভুৰাদি আচল কথাৰ পৰা বহুত দূৰ পোৱালোঁগৈ। 'প্ৰজনন' আৰু 'নাৰী'ৰ দৃষ্টিত লিখিবৰ হলে 'সমাজ'ৰ কথা এৰি দিলে তাৰ এটি বিশিষ্ট অঙ্গ বাদ দিয়া হব বুলিয়েই এইখিনি লিখিবলৈ বাধ্য হলোঁ। এতিয়া কওঁ শুনা—মই আগতেই কৈ আহিছোঁ 'সমাজ বান্ধোন' নিকপ-কপিয়া হল পিতৃস্বত্ব আৰম্ভ হোৱাৰ দিনৰ পৰা। মাতৃস্বত্বাৰ সময়ত—এক স্ত্ৰী বহু পুৰুষৰ সংসৰ্গ দোষণীয় নাছিল। কিন্তু সমাজ যেতিয়া সৃষ্টি হল, পিতৃস্বত্বাৰ প্ৰভুত্ব

আহিল তেতিয়া পুৰুষে নাৰীৰ এই স্বচ্ছন্দতা সহ্য কৰিব নোৱাৰিলে—ফলত নাৰীয়ে পুৰুষৰ বশৱৰ্ত্তিতা স্বীকাৰ কৰিব লগা হল। নাৰীৰ কাম হল—অমূল্য, গৌন। অৰ্থাৎ পুৰুষৰ কামৰ পৰিশিষ্ট মাথোন। গৃহকৰ্ম্মৰ ভাৰ অৱশ্যে আদিম কালৰ পৰাই নাৰীৰ হাতত। যৌন সম্বন্ধেও পুৰুষৰ দৰে নাৰীৰো পূৰ্ব্বকালত স্বচ্ছন্দতা আছিল। পিতৃস্বত্বাৰ দিনতে নাৰীৰ পূৰ্ব্বৰ যৌন স্বচ্ছন্দ লোপ পায়। তেতিয়াৰ পৰাই এক বিবাহ প্ৰচলিত হয় আৰু ই সমাজত, বিশেষ কৈ নাৰীৰ ওপৰত আৰোপ হয়। নাৰী এই দিনত পুৰুষৰ অস্থাবৰ সম্পত্তিত পৰিণত হয়। স্ত্ৰীৰ প্ৰতি যে ভালপোৱা প্ৰেম আদি দেখুউৱা হয়-সিও তেওঁ-লোকক মানুহৰ মৰ্য্যাদা দেখুৱাৰ কাৰণে নাছিল। স্ত্ৰী পুৰুষৰ ভোগ বস্তু আৰু এই আদৰ প্ৰেম ভোগৰেই অঙ্গস্বৰূপ বুলিহে দেখুউৱা হৈছিল। এতিয়া বুজিলানে কিয় এই 'সমাজ' আদিৰ কথা লৈ তোমাৰ মনৰ চিন্তাৰ ঢৌক ওলট-পালট কৰিব খুজিছিলোঁ। এই সমাজ বিকাশৰ এটি বিশেষ অৱস্থাৰ নামেই সভ্যতা।

আজিলৈ ইয়াতে এৰোঁ দেই। তোমাক মই অজ্ঞাত অৰণ্যৰ অনাঘ্ৰাত ফুলৰ গোন্ধ দিব নোৱাৰিম। বাচি বিচাৰি আগেয়ে গোন্ধপোৱা বাহি ফুলহে একাজলি পঠাম—কাৰণ মালাপাঁথিবৰ বয়স গ'ল-চকুৰে জলক্ তপক্ কৰে। ইতি—

তোমাৰে

ককাইদেউ।

২

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

তোমাৰ চিঠি পঢ়ি নিজে নিজে পাৰোঁ মানে হাঁহিছোঁ। তুমি লিখিছা তোমাক এতিয়া দৰ্শন, সাহিত্য, ব্যাকৰণ, ধৰ্ম্ম একো নেলাগে-তোমাক লাগে মাত্ৰ—মাতৃত্ব গৌৰৱত গৌৰবান্বিতা হবলৈ। লিখিছা দৰ্শন সাহিত্য সকলো তুমি পাহৰিলা—নেপাহৰিলেও পাহৰিবৰ চেষ্টা কৰিছা—মাত্ৰ চৰ্চ্চা কৰিবা মাতৃত্ব। সুন্দৰ! তোমাৰ দৰে যদি আজি অসমী আয়ে আৰু এশ-এবুৰি নাৰী পালেহেঁতেন তেন্তে দেশ ধন্য হলহেতেঁন। সিদ্ধি হওক তোমাৰ মনোবাঞ্চা। তোমালোক দেবী, তোমালোক মাতৃৰ জাতি। এই জগতলৈ তোমালোকে লগত আনিছা সৌন্দৰ্য্যৰ সুষমা; ৰূপৰ সমুদ্ৰ, শক্তিৰ অক্ষয় ভাণ্ডাৰ। তোমালোকেৰ স্পৰ্শতেই এই জড় পৃথিবী সজীৱ হৈ পৰিছে, ধৰণী

সুন্দৰী হৈছে—মানুহৰ মাজত ফুটি উঠিছে শিল্পী, কবি, গায়ক। যদি তোমালোক নেথাকিলা হেঁতেন—কত থাকিল হেঁতেন সাহিত্য, ক'ত পৰি ৰ'ল হেঁতেন কাব্য। শিল্পীয়ে কৰ পৰা পালেহেঁতেন প্ৰেৰণা ছবি আঁকিবলৈ, গায়কে কৰ পৰা পালে হেঁতেন কণ্ঠ, সুৰ আৰু ভাষা? সকলো সৌন্দৰ্য্যৰ উৎস—তোমালোক, তোমালোকেই জগতৰ সৃষ্টিৰ আদি আৰু মূল। সেই কাৰণেই তোমালোকক নিৰ্ম্মল আৰু পবিত্ৰতাৰে এই বিপদ সঙ্কুল পৃথিবীত যাতে প্ৰস্ফুটিত কৰি সদায় ৰাখিব পাৰি, তাৰ বিষয়ে চিন্তা কৰিব লাগে সকলোৱেই। ময়ো সেইবাবেই আজি দুষাৰমান লিখিম বুলি ভাবিছোঁ। ইয়াৰ পিছতহে মাতৃত্বৰ গুৰুত্বৰ কথা তোমাৰ আগত ডাঙি ধৰিম।

'যেতিয়া আমি এই অনন্ত বিস্তীৰ্ণ সংসাৰ সমুদ্ৰত উটি-বুৰি অ'ত ত'ত বিক্ষিপ্ত হওঁ—তেতিয়া পৰস্পৰ বিৰোধী চিন্তাবোৰে হেতাওপৰাকৈ ওলাই আহি আমাৰ সকলোৰে আলোলোৱা কোমল হৃদয়ক ছিন্ন ভিন্ন কৰে,—সংসাৰৰ তীব্ৰ তাড়নাত বিতাৰিত আৰু মৰ্ম্মাহত হৈ ক্ষন্তেকৰ কাৰণে হলেও শান্তিৰ কাৰণে প্ৰাণে ত্ৰাহি ত্ৰাহি কৰে;—মনৰ দুৰ্দ্দমনীয় শোকবহ্নি যেতিয়া হৃদয়ৰ স্তৰে স্তৰে উথলি উঠি শেষত প্ৰজ্বলিত হৈ অন্তস্থল শ্মশানৰ দৰে কৰি তোলে, তেতিয়া কোন আলৌকিক শক্তিয়ে আমাৰ সেই যন্ত্ৰনাৰ অৱসান কৰে? কোন অলৌকিক দিব্য জ্যোতিয়ে আমাৰ বিষাদ অমাবস্যাৰ তমসাচ্ছন্ন অন্তৰ আকাশত পূৰ্ণিমাৰ পোহৰ বিলায়? বিধতাৰ কোন শক্তিৰ

বলত বলীয়ান হৈ জীৱই শোক ক্লিষ্ট নহয়—বিষাদত বিশীর্ণ নহয়—ভীষণ যন্ত্রনাতো জীৱন নেৰে ?

বিধতাৰ সেই অলৌকিক শক্তিৰ কেন্দ্র কি ?—মায়া। সেই মায়াৰেই ৰূপ নাৰী। সংসাৰক মায়া শৃঙ্খলত শৃঙ্খলিত কৰিছে, মানুহক সংসাৰ ব্রতত ব্রতী কৰাইছে, বিধতাৰ সৃষ্টি ৰক্ষা কৰাইছে-কেৱল নাৰীয়ে। যি সকলে পুৰুষৰ তুচছ উপভোগৰ কাৰণে নাৰীৰ সৃষ্টি বুলি তেওঁলোকক অবমাননা কৰে, তেওঁ ভ্রান্ত। নাৰীক ঐশ্বৰিক চিন্তা আৰু মুক্তিপথৰ কণ্টক বুলি ভাবি যি সকল চিৰ-কৌমাৰ্য্য ব্রতত ব্রতী হয় তেওঁলোক তাতোকৈ ভ্রান্ত। আৰু যি সকলে ক্ষণকালৰ কাৰণে সংসাৰ-প্রেমৰ সোৱাদ লৈ নিজৰ স্ত্রী পুত্র—কন্যাক এৰি পৰিণত বয়সত উদাসীন হৈ তীৰ্থযাত্রা বা বানপ্রস্থ অবলম্বন কৰে-তেওঁলোকো মহাভ্রান্ত।

সংসাৰত স্বামী-স্ত্রী পৰস্পৰ পৰস্পৰৰ অবলম্বন। বিধতাৰ ইচছাও এয়ে—স্বামী-স্ত্রী উভয়ে উভয়ৰ অবলম্বন হৈ নিৰ্বিবাদে আনন্দৰে সংসাৰ যাত্রা নিৰ্ব্বাহ কৰিব—পুত্র-কন্যা, জ্ঞাতি-কুটুমৰ সুখ দুখ সমভাবে গ্রহণ কৰি সংসাৰৰ সুখৰ বাট মুকলি কৰিব। বিবাহ-বন্ধনত আবদ্ধ হৈ সময়ানুসাৰে পুত্র-কন্যা সমোৎপাদন কৰি সৌন্দৰ্য্য বৃদ্ধি কৰাই বিধতাৰ ইচছা। স্ত্রী-পুৰুষৰ মিলনৰ কাৰণ হ'ল 'ধৰ্মাৰ্থকামমোক্ষায়'। বিধতাৰ উদ্দেশ্য সিদ্ধিৰ নিমিত্তে সামাজিক উন্নতিৰ সুবিধাৰ অৰ্থে মানুহ মাত্রৰেই বিবাহ বন্ধনত আবদ্ধ হোৱা কৰ্ত্তব্য।

বিবাহৰ অন্যতম আবশ্যকতা দৈহিক উন্নতি। অপৰিণত

বয়সত বিবাহ আৰু অস্বাভাবিক ইন্দ্রিয়পৰিচালনা এফালে যেনেকৈ দৈহিক উন্নতিৰ অন্তৰায়, পুষ্ট আৰু পৰিণত বৃত্তিৰ প্রতিৰোধো তেনে অহিতকৰ। কিয়নো সমধিক সম্বৰ্দ্ধিত বৃত্তিৰ অসাময়িক সংযম বা আজন্ম দমনৰ কাৰণে সেই বৰ্দ্ধিত ইন্দ্রিয় কাৰ্য্যক্ষম হৈয়ো যথেষ্ঠ কাৰ্য্যৰ অভাৱত ক্রমে লোপ পায়। ইয়াৰ লগত অনান্য বৃত্তিৰ যি সম্বন্ধ, ইয়াৰ অন্তৰ্দ্ধানৰ কাৰণে সেইবিলাকৰ মনোবৃত্তি আৰু শাৰীৰিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গাদিৰ ক্ষতি হয়। এইবিলাক কাৰণেই পৰিণত বয়সত ইন্দ্রিয়সেবা দোষাবহ নহৈ বৰং দৈহিক উন্নতিৰ সুগম কৰে। ইও বিবাহৰ আৱশ্যকতাৰ এটি প্রধানতম কাৰণ।

কমান দিনৰ পৰা সমাজত বৈবাহিক প্রথা প্রবর্তিত হৈছে সেই কথা তোমালৈ মই আগৰ চিঠিত বিস্তাৰিত ভাৱে লিখিছোঁ। বিবাহ বন্ধনেই সমাজৰ ভেঁটি। বৈবাহিক প্রথা সৃষ্টি হলেও ই সৰ্ব্বাঙ্গসুন্দৰ হবলৈ বহুদিন লাগিছিল। আনকি আজিও ইয়াৰ বিধিবোৰৰ বিশেষ সংস্কাৰ আৰু পৰিশোধনৰ আবশ্যক। পূৰ্বকালতো একে প্রকাৰ নিয়মতেই বিবাহ সম্পাদিত হোৱা নাছিল আৰু সেই কাৰণেই 'মনু-সংহিতাত' আঠ প্রকাৰ বিবাহৰ উল্লেখ পোৱা যায়। ক্রমে যি বিলাক সমাজৰ প্রতি অনিষ্টকৰ প্রথা—তাৰ অপকাৰিতা হৃদয়ঙ্গম কৰি বৈবাহিক প্রণালী বহুতো সংশোধিত হৈছে। পুৰণি-কালত ক্ষত্রিয় ৰাজন্যবৰ্গৰ ভিতৰত নিৰ্দ্দিষ্ট ৰাজকন্যাক বলেৰে হৰণ কৰি বিয়া কৰোৱাৰ প্রথাৰ বিষয়ে তুমি জানাই। ইয়াৰ

বাহিৰেও গান্ধৰ্ব্ব্য প্ৰথানুসাৰে বিবাহ হোৱাৰ কথা তোমাৰ অবিদিত নহয়। চমুকৈ কবলৈ হলে বিবাহৰ আৱশ্যকতা নুবুজা মানুহ আজিকালি বিৰল। বিবাহত প্ৰবৃত্তি নাই—এনে পুৰুষ আৰু নাৰীও দুৰ্লভ। কাকো এৰি দিব নোৱাৰি সকলোৱেই বিবাহৰ উপাসক। কিন্তু বৰ্ত্তমান সময়ৰ অন্নচিন্তা, বিবাহ-পণ আদিয়ে ভয়ানক দুৰ্ভাবনাৰ সৃষ্টি কৰিছে। ইয়াৰ ফলতে বহুতেও দায়ত পৰি কৌমাৰ্য্য গ্ৰহণ কৰিছে—আৰু বহুতেই কন্যাদায়ৰ পৰা উদ্ধাৰ হবলৈ বাটৰ ভিখাৰী হৈছে।

তোমালৈ মই আগেয়েই লিখিছোঁ যে যৌৱনেই বিবাহৰ উপযুক্ত সময়। এইটো সকলো কালতে আৰু সকলো জাতিয়েই অনুমোদন কৰে। লৰা ছোৱালী যৌবন সীমাত উপনীত হলেই পিতৃমাতৃৰ কৰ্ত্তব্য তেওলোকক উপযুক্ত পাত্ৰ পাত্ৰীৰ লগে বিয়া দিয়া। মই অবশ্যে আজি পাত্ৰ-পাত্ৰী মনোনয়নৰ কথা একো নিলিখোঁ; আগেয়েই তোমালৈ এই বিষয়ে বহলাই লিখিছোঁ। বিবাহৰ প্ৰধান উদ্দেশ্য সন্তান উৎপাদন আৰু দৈহিক পৰিপূৰ্ণতা। সৰ্ব্বজন চিৰপৰিচিত "পুত্ৰাৰ্থে ক্ৰিয়তে ভাৰ্য্যা" কথাটোও সকলোৰে জনাজাত। সন্তান উৎপাদনেই বিবাহৰ এটি প্ৰধান অঙ্গ, যেতিয়া উপযুক্ত সময়ত অৰ্থাৎ যেতিয়া যুবক-যুবতীৰ সন্তান উৎপাদন আৰু গৰ্ভধাৰণৰ ক্ষমতা জন্মে তেতিয়াই বিবাহ বন্ধনত আবদ্ধ হোৱা প্ৰকৃষ্ট পন্থা।

তুমি চাগে ভাবিছা এই বিলাক কি?—জনা কথাকে বাৰে বাৰে লিখি চিঠিৰ কলেবৰ বঢ়ায়! নহয়—তুমি এতিয়া 'মাতৃ'

হবলৈ আগবাঢ়িছা মাতৃত্বৰ দায়িত্বও বুজিব লাগিব। তেহে আগলৈ আদৰ্শ মাতৃ হব পাৰিবা, সেই কাৰণেই দোহাৰিছোঁ।

তুমি নিজেই দেখিছা যে বহুতো পিতা মাতাই পুত্ৰ-কন্যাই যৌবন পোৱাৰ আগতে বিয়া দি, পুত্ৰ কন্যাৰ দৈহিক আৰু নৈতিক উন্নতিৰ বাট কণ্টকপূৰ্ণ কৰে। লৰাৰ সন্তান উৎপাদনৰ ক্ষমতা জন্মাৰ আগতে অসাময়িক ইন্দ্ৰিয় পৰিচালনাত নিজৰ দেহ নষ্ট হয় আৰু সংসাৰত অকাল মৃত্যুৰ সংখ্যা বঢ়ায়। ইফালে কন্যাৰো অকাল অভিগমনৰ কাৰণে, অপৰিপুষ্ট শৰীৰ ক্লিষ্ট হৈ দৈহিক সৌন্দৰ্য্য আৰু স্বাস্থ্য একবাৰে নষ্ট কৰে আৰু অসাময়িক গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে গোটেই জীৱন অতি কষ্টে অতিবাহিত কৰিব লগা হয়; মনও স্ফূৰ্তি নেথাকে, দেহৰ লাৱণ্য নেথাকে, কামত উৎসাহ নেথাকে—কুৰিতে বুঢ়ী হৈ জীৱনটো লটি ঘটি কৰে।

অকাল গৰ্ভত অপৰিপুষ্ট বীৰ্য্যৰ ফলত সন্তান জন্মিবৰ সম্ভাবনা কম। সন্তান জন্ম হলেও, অকালতে জঁয় পৰি যায়,—আৰু কেনেবাকৈ থাকিলেও ক্ষীণ শক্তিহীন প্ৰাণী হিচাবে জীয়াই থাকে। বাল্য বিবাহৰ আৰু এটি বিষময় ফলৰ কথা বাদ দিলে নচলিব যে লৰাৰ পৰা ডেকা হোৱাৰ আগতে তেওঁৰ ঘৰত নিজৰ পুত্ৰ কন্যাৰ সমাগম হয়। জীয়াই থাওক বা নেথাওক স্ত্ৰী এই অসাময়িক গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে বয়স হোৱাৰ আগতেই বুঢ়ী হয়। যুবকৰ শৰীৰ যদিও দুৰ্ব্বল তথাপি মনত ভোগ লালসা জ্বলি থাকে আৰু যৌবনৰ এই ভোগ-লালসাই

মনৰ মাজত সুখৰ ছবি ফুটাই তোলে। কিন্তু ঘৰত সেই সুখ কত ?—ৰুগ্নাস্ত্ৰী সদাই অসুস্থ। আহাৰ বিহাৰত ৰুচি নাই, কামত উৎসাহ নাই, স্বামী সম্ভাষণত বা ভোগ বিলাসত ইচ্ছা নাই। পুত্ৰ কন্যাৰ লালন পালন, নিজৰ শৰীৰৰ অসুস্থতাৰ চিকিৎসা আৰু মৃত সন্তানৰ কাৰণে শোক প্ৰকাশ কৰোঁতেই সময় যায়। স্বামীক সম্ভাষণ কৰিব কেতিয়া! হাঁহি ধেমালীৰ প্ৰবৃত্তি নহয়—যৌৱনৰ উৎস, স্ফুৰ্তি, বিলাস বাসনা দেহত আৰু মনত নাই। তেঁও শ্ৰান্ত আৰু ক্লান্ত। তেতিয়া স্বামীয়ে—আন উপায় বিচাৰে—হয় বাৰঙ্গনাৰ ঘৰত নিজৰ সৰ্ব্বনাশ কৰি লালসা চৰিতাৰ্থ কৰে—নহলে অইন উপায়ে পৰিতৃপ্তিৰ সিদ্ধান্ত কৰে।

বাল্যবিবাহৰ যেনে বিষময় ফল—অসাময়িক বিবাহো তেনে অহিতকৰ। ইয়াৰো বহুত দৃষ্টান্ত দিব পাৰি। কিন্তু এই বিষয়ে আগতে তোমালৈ বহলাই লিখিছোঁৱেই। পুত্ৰ কন্যাৰ বিবাহ দিয়াৰ কৰ্ত্তৃত্বভাৰ পিতা মাতাৰ ওপৰতেই নিৰ্ভৰ কৰে। নিজ ইচ্ছামতে স্বামী স্ত্ৰী মনোনীত কৰিবৰ ক্ষমতা হিন্দু সমাজত নাছিল—কিন্তু ক্ৰমান্বয়ে ইয়াৰ ব্যতিক্ৰম হৈ আহিছে।

লৰাৰ ১৬ বছৰ আৰু ছোৱালীৰ ১৩ বছৰৰ পৰা ছেঙ্গেলীয়া অবস্থা আৰু এই ছেঙ্গেলীয়া অবস্থাই যৌৱনৰ বাটৰ আগচোতাল। এই সময়ৰ পৰাই যৌৱনত্ব সঞ্চাৰ আৰম্ভ হবলৈ ধৰে আৰু আনুষঙ্গিক কিছুমান পৰিবৰ্ত্তনৰ ফলতেই ইয়াৰ আগমন জানিব পৰা যায়। শৰীৰত যৌৱনৰ ভাপে পালেহিয়েই লৰাৰ স্বৰ

বদলি হয়, শৰীৰৰ লাৱণ্য বৃদ্ধি হয়, দেহ পৰিণত হবলৈ ধৰে লগে লগে মানসিক ভাৱৰ সাল সলনিও পৰিদৃষ্ট হয়।

পৰিপুষ্ট বীৰ্য্যই অভিষ্টসিদ্ধিৰ উপযোগী। লালসা পৰিতৃপ্তিয়েই ইয়াৰ উদ্দেশ্য নহয়। এনে অবস্থাত কুসংসৰ্গত পৰি বহুতো ছোৱালীৰে সৰুতে ঋতুমতী হলেও বয়সানুসাৰে স্ত্ৰীঅঙ্গৰ সম্পূৰ্ণতা পৰিলক্ষিত নহয় আৰু পেটত একপ্ৰকাৰ বিষ অনুভৱ কৰে। এই বিষ বহুকাল স্থায়ী হয়। কাৰো কাৰো আকৌ ঋতু সময়ত অত্যধিক ৰক্তস্ৰাৱৰ কাৰণে নানাবিধ বেমাৰ ভুগিব লগা হয়—আৰু এনে অৱস্থাত যেতিয়া যৌবন প্ৰাপ্তি হয় তেতিয়া যৌবন সুলভ মানসিক বৃত্তিৰ কোনো উত্তেজনা বা উৎসৰ ভু নেপায়। মনৰ প্ৰফুল্লতা, ভোগ-লালসা, বাসনা সকলো কমি যায়। কোনো কামতে তৃপ্তি নেপায় আৰু একোতে উৎসাহ নেথাকে। সদায় শুকান মুখ—বিষাদ প্ৰতিমাৰ দৰে নানাবিধ দুশ্চিন্তাৰে জীৱনটো টানি লৈ ফুৰায়। এনে জীৱন বহন কৰা কিমান দুখৰ এবাৰ মনলৈ আনিলেও তোমাৰ গা শিয়ঁৰি নুঠেনে বাৰু!

সন্তান পালন পিতা মাতাৰ ওপৰতেই নিৰ্ভৰ কৰে। তুমি যেনেকৈ প্ৰতিপালন কৰিব, যেনেকৈ শিক্ষা, দীক্ষা দিবা—তেনেকৈয়ে তুমি ফল ভোগ কৰিবা। আমাৰ ভিতৰত আজি কালি পুত্ৰ সন্তানৰ ওপৰত যেনে যত্ন স্নেহ কন্যা সন্তানৰ ওপৰত তেনে দেখা বিৰল হৈ পৰিছে। হীৰামন ককাইদেউৰ ভাষাত কবলৈ হলে' ইও মনোবিকাৰ আৰু দৈহিক অবনতিৰ কাৰণ পিতৃ

মাতৃৰ সন্তানক তাচিছল্ল্য কৰাৰ ফল। পিতামাতাই বুজা উচিত পুত্ৰ কন্যা উভয়ে সৃষ্টি কৰ্ত্তাৰ একে উদ্দেশ্য লৈয়েই জন্ম লৈছে। সেই কাৰণে পুত্ৰ-কন্যা নিৰ্ব্বিশেষে প্ৰতিপালনৰ কাৰণে পিতা মাতা ঈশ্বৰৰ ওচৰত দায়ী।

যৌবনকালৰ প্ৰলোভনৰ পৰা আত্মৰক্ষা কৰা বিষম সমস্যা। যৌবনত অঙ্গপ্ৰত্যঙ্গাদি, আৰু মানসিক বৃত্তিবিলাক উত্তেজিত হয়; মনোবৃত্তিয়ে তেতিয়া পূৰ্ণ কাৰ্য্যক্ষম শক্তি বাঞ্চিত ৰূপ-বাশিত মন বিয়াকুল কৰি চিত্তচাঞ্চল্য উপস্থিত কৰায়; সেই কাৰণেই তেওঁ লোকৰ মনত কোনো স্থায়ীভাবে ঠাই নেপায়। পৰিবৰ্দ্ধন আৰু পৰিবৰ্তনৰ আঘাত সহ্য কৰা ডেকা-গাভৰুৰ পক্ষে বৰ কষ্টসাধ্য। এই সময়তে, পিতৃ-মাতৃ অভিভাৱকৰ কাম আৰম্ভ হয় তেখেত সকলে সাৱধান হৈ যুক্তি আৰু সহিষ্ণুতাৰে ডেকা-গাভৰুক সংসাৰ শিক্ষাৰ উপযোগী কৰি তুলিব লাগে। সংসাৰ-জ্ঞান-শূন্য ডেকা-গাভৰুৰ মহৎ পৰিবৰ্তন হয় যৌবনত। কথাই কথাই হাঁহি-খিকিন্দালি এৰি ডেকা-গাভৰুৰ মনত হঠাতে যেন কোনোৱাই গাম্ভীৰ্য্যৰ আঁৰ কাপোৰ আঁৰি দিয়ে।

ছেঙেলীয়া কালত লৰা ছোৱালীয়ে জানিছিল ঘৰ আৰু বিদ্যা অৰ্জ্জন; যৌবনত তেওলোকৰ সম্মুখত বিশাল সংসাৰ। ছেঙেলীয়া অৱস্থাত চিনিছিল—আত্মীয় স্বজন; এতিয়া সংসাৰক চিনিবলৈ বাট বুলিছে। তেতিয়া পুথিগতবিদ্যা আৰ্জ্জিছিল; এতিয়া শিকিব প্ৰেম, খ্যাতি, যশ। তেতিয়া ভাবিছিল পিতা, মাতা, আত্মীয় স্বজন সকলো আছে, এতিয়া

দেখিব সকলো আছে যদিও নাই একো। তোমালোকে আগেয়ে জানিছিলা পুণ্যসৰোবৰৰ পুষ্পমালা, এতিয়া দেখিছা প্ৰেম ব্ৰতৰ গভীৰ তৰঙ্গ। আগেয়ে আয়েৰাৰ কোলাতে মূৰসুমুৱাই আয়েৰাৰ আদৰ স্নেহতে পৰিতুষ্ট হৈছিলা-এতিয়া হৃদয় পৰৰ স্নেহৰ কাৰণে আকুল, পৰৰ আদৰৰ কাৰণে লালায়িত। আগেয়ে ভাল পাইছিলা হিতোপদেশৰ কিতাপ পঢ়ি, এতিয়া মেঘদূত, শকুন্তলাহে তোমাৰ লাগে ভাল। আগেয়ে হৃদয়ৰ গতি আছিল, প্ৰাণৰ বাসনা আছিল—সৎ শিক্ষাত শিক্ষিত হোৱা, ডাঙৰ উপাধি লোৱা; এতিয়া সেইবোৰৰ ঠাইত বাসনা হৈছে কেনেকৈ পৰক আত্ম সমৰ্পণ কৰা, কি কৰিলে ভালপোৱা পাবা, কি কৰিলে দয়া হব-—স্নেহ পাবা। আগতে আছিল হৃদয় কুঁৱলীৰে সমাচ্ছন্ন এতিয়া হৈছে নন্দনকানন। কিমান প্ৰেমৰ ফুল ফুটিছে হৰ্দয়ৰ মৰুভূমিত দয়াৰ নিঝৰা বৈছে। আশাৰ প্ৰলোভনত পদে পদে ডেকা গাভৰুৱে কত মোহিনী মন্ত্ৰ উচছাৰিছে—বৃত্তি সমূহ হৃদয় কন্দৰত সমূদিত হৈ পৰস্পৰ পৰস্পৰৰ ফালে আকৃষ্ট কৰিছে। ইমান প্ৰলোভন, ইমান আকৰ্ষণ সহ্য কৰি অভীষ্ট বাটত জীৱনৰ গতি পৰিবৰ্ত্তন কৰা সামান্য কথা নহয়। যি বিলাক প্ৰলোভনত মহা মহা ঋষি মুনি সকলেও বহুকালৰ আৰ্জ্জিত তপস্যাকো জলাঞ্জলি দিবলৈ বাধ্য হৈছিল—কত মহাপণ্ডিত কতনা শিক্ষাত শিক্ষিত হৈয়ো শেষ বয়সত প্ৰলোভনত পৰি নিজৰ সৰ্ব্বনাশ কৰিছে; এই বিলাক প্ৰলোভনৰ পৰা অব্যাহতি পোৱা বিষম কথা। যি সকলে সংসাৰৰ জটিল পন্থা পৰিহাৰ কৰি যৌবনৰ অসাৰ প্ৰলোভন

তুচ্ছ জ্ঞান কৰিব পাৰে, তেওঁলোকেই সংসাৰক স্বৰ্গ কৰি তোলে। কিন্তু এই প্ৰলোভনৰ পৰা তোমালোক আঁতৰি থাকিবই লাগিব- তাৰ কাৰণে উপযুক্ত শিক্ষাৰ ব্যৱস্থা হব লাগিব আৰু এই শিক্ষা দিব লাগিব তোমালোকে—শিক্ষিত মাতৃয়ে; তোমালোকে এটি জাতি গঢ়ি তুলিবলৈ বহুত কষ্ট স্বীকাৰ কৰিব লাগিব। মাতৃ তোমালোক,—তোমালোকে নোৱৰা একো নাই। লাগে মাথোন শিক্ষা, লাগে মাথোন সহিষ্ণুতা-মনৰ ব'ল।

ডেকা-গাভৰুৰ এই জীৱনৰ সন্ধিস্থলত পিতা-মাতা অভি- ভাৱকৰ দৃষ্টি তীক্ষ্ণ হোৱা উচিত। সৎ শিক্ষাৰে শিক্ষিত কৰিলে চৰিত্ৰগত দোষ পৰিলক্ষিত নহয়। সন্তানৰ চৰিত্ৰগত দোষৰ প্ৰধান কাৰণ হৈছে অভিভাবকৰ তাচ্ছিল্য। তেওঁলোকে সন্তানক কেনে শিক্ষা দিব লাগে, কোন কোন নীতি আৰু কি শিক্ষা দিয়া আবশ্যক, তেওঁলোকেই সেইটো নেজানে অথবা তাচ্ছিল্য বা এলাহত সেই বিলাক কাৰ্য্যত পৰিণত কৰিবলৈ নিবিচাৰে। পিতা-মাতাৰ জনা আবশ্যক—সন্তানেই ভবিষ্যত আশাৰ অঙ্কুৰ, জাতিৰ প্ৰধান হোতা। সন্তানক সৎ শিক্ষাত শিক্ষিত কৰিলে কেৱল সন্তানেই যে সুখী হব সেইটো নহয়, পিতা-মাতা, সমাজ, দেশ সকলো সুখী হব।

আমাৰ দেশত বিশেষকৈ আমাৰ অসমত পিতাই সন্তানক আহাৰ, পৰিচ্ছদ আৰু শিক্ষালয়লৈ পঠিয়ায়েই সন্তানৰ প্ৰতি নিজৰ কৰ্ত্তব্য যথেষ্ট সম্পাদন কৰিছোঁ বুলি ভাবে। মাকেও পুত্ৰ কন্যাক গৰ্ভধাৰণ আৰু ছেঙেলীয়া অবস্থালৈকে লালন

পালন কৰিয়েই নিশ্চিন্ত হয় কিন্তু তেওঁলোকে নেজানে যে তেওঁলোকৰ শিক্ষাস্ৰোত সন্তানৰ প্ৰতি আমৰণ প্ৰবাহিত হব লাগে।

যৌবনৰ অন্যান্য প্ৰবৃত্তিতকৈ কাম-প্ৰবৃত্তি বৃদ্ধি পায় আৰু ডেকাগাভৰুৱে ইন্দ্ৰিয় বশীভূত হৈ মহা অনিষ্ট সাধন কৰে। অন্যান্য ইন্দ্ৰিয় সমূহতকৈ কামপ্ৰবৃত্তি দমনেই যৌবন কালৰ প্ৰধানতম শিক্ষা। সংসাৰ প্ৰবেশৰ সময় যৌবন—আৰু এই যৌবনতেই আৰ্জ্জিলব লাগিব সংসাৰৰ উপযোগী শিক্ষা। সংসাৰ শিক্ষা কি তাক নেজানিলে নচলিব—আৰু সংসাৰত উপভোগো কৰিব নোৱাৰি। বিয়া বাৰু কৰোৱাৰ আগতেই এই শিক্ষাৰ প্ৰয়োজন। পিতৃমাতৃৰ প্ৰতি ভক্তি, ব্যবহাৰ, আত্মীয় স্বজনৰ লগত মিলা-প্ৰীতি, কেনেকৈ সংসাৰৰ চলাব আগে, কি কৰিলে সংসাৰত কষ্ট নহয়, পৰিবাৰবৰ্গৰ লগত কেনে ব্যবহাৰ কৰিব লাগে, অৰ্থ-অৰ্জ্জন আৰু তাৰ পৰিমিত ব্যয়, ধৰ্ম্মালোচনা, গাৰ্হস্থ্য বিজ্ঞান, পাৰিবাৰিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান আৰু কৰ্ত্তৃত্ব আদিৰ নামেই সংসাৰ শিক্ষা। এটা কথা চাবা-অনভিজ্ঞ ডেকা-গাভৰুৰ অপৰিণাম দৰ্শিতাৰ ফলত সংসাৰত কেৱল দুখ কষ্টহে সাৰ হয়। সৰুকালৰ ভাল আচৰণ আৰু শিক্ষাৰ সমাধান হব যৌবনত। পিতামাতাই স্বৰ্গতকৈয়ো ওপৰত আৰু পূজনীয়; যাৰ অপৰীসিম কৃপাৰ বলতেই সুদূৰ্লভ মানুহ জীৱন লাভ কৰিছোঁহক, যাৰ অসীম ভালপোৱাৰ তেজবিন্দুকলৈ জ্ৰূণৰ পৰা আৰম্ভ কৰি যৌবন সীমাত পদাৰ্পন-কৰিছা, যাৰ কৃপাত অস্ফুট অৱস্থাত পৰা প্ৰগাঢ়

জ্ঞান লাভ কৰিছা, তেওঁলোকৰ দৰে পূজনীয় আৰু কোনোবা আছেনে—হবনে ? মানুহ মাত্ৰৰেই কৰ্ত্তব্য পিতা মাতা যাতে সদায় সন্তুষ্ট চিত্তৰে বাৰ্দ্ধক্যত ধৰ্ম্মালোচনা কৰিব পাৰে, আহাৰ্য্য পৰিধেয় আন কোনো বিষয়েই অপূৰ্ণ নেথাকে তালৈ দৃষ্টি ৰাখিব লাগে। পিতৃ মাতৃৰ ভক্তিৰ জ্বলন্ত উদাহৰণ সকলো জাতিৰ কাব্য ইতিহাসত বিদ্যমান।

সংসাৰখন বিচিত্ৰ ঠাই। অভিজ্ঞ কৰ্ত্তা আৰু গৃহিণী নহলে সুন্দৰৰূপে সংসাৰ যাত্ৰা নিৰ্ব্বাহ কৰিব নোৱাৰি। সংসাৰ কৰিবলৈ হলে প্ৰথমতে অৰ্জ্জনৰ প্ৰতি দৃষ্টি ৰখা কৰ্ত্তব্য। অৰ্জ্জন চাই ব্যয়ৰ হ্ৰাস বৃদ্ধি নকৰিলে, হয়তো কিছুদিনৰ পিছত নাড়ী শুকুৱাব লাগিব। মিতব্যয়িতা শিক্ষা আৰু আয় ব্যয়ৰ হিচাব কৰি ভবিষ্যতৰ প্ৰতি দৃষ্টি ৰাখি সংসাৰ পৰিচালনা কৰা উচিত। প্ৰত্যেকৰেই নিয়মিত অলপ অচৰপ সঞ্চয় কৰা আৱশ্যক। সঞ্চয়ী নহলে এনে অৱস্থাও আহিব পাৰে অৰ্থৰ অভাৱত সংসাৰত নানান বিপদ ঘটিব পাৰে। সংসাৰ ভঙাৰ আৰু এটি প্ৰধান কাৰণ হৈছে—দন্দ, কাজিয়া। যি সংসাৰত মূৰ্ত্তিমান দ্বন্দ্ব, হৈ থাকে—সেই সংসাৰত সুখৰ আশা ক'ত? শান্তি সেই সংসাৰত থাকব নোৱাৰে। আমাৰ শাস্ত্ৰতে আছে কলহত লক্ষ্মী চঞ্চলা হয়। ঘৰৰ মূল গৃহস্থ আৰু গৃহিণীৰ সদায় ভক্তি প্ৰদৰ্শন কৰা আৰু সকলোৰে প্ৰতি মৰম চেনেহ দেখুৱা কৰ্ত্তব্য! দাস-দাসীৰ প্ৰতি কু-ব্যৱহাৰ, কু-আচৰন অনিষ্টকৰ। এনে কৰাৰ পৰা ভাল কাম পাব নোৱাৰি—ভাল ব্যৱহাৰ আৰু মৰমেৰে

চলালে বেছি কাম আদায় কৰিব পাৰি। ইয়াৰ বাহিৰেও আৰু সকলোতকৈ আদৰ্শ ধৰ্ম্ম সত্যত নিৰ্ভৰ কৰি সংসাৰ চলালে শান্তিত দিন কটাব পাৰি।

মই কৈয়েই আহিছো যে বৈষয়িক জ্ঞানৰ বিশেষ আৱশ্যক। বৈষয়িক নানান জঞ্জাল নিজৰ ইচ্ছাৰ বিৰুদ্ধেও আহি পৰেহি। সেই কাৰণে সেই বিষয়ে জ্ঞানৰো আৱশ্যক; নহলে অযথা অৰ্থ ব্যয়ৰ বাহিৰেও মনৰ শান্তি নেথাকে। স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ বিষয়েও জ্ঞানৰ আৱশ্যক। গৃহৰ স্বাস্থ্য-ৰক্ষা কৰিব পাৰিলে—পৰিবাৰ বৰ্গৰ বেমাৰ আজাৰৰ আশঙ্কা দূৰ হয়।

কৰ্ত্তৃত্ব কৰা বৰ দক্ষতাৰ কাম। সংসাৰৰ উন্নতি আৰু অবনতি কৰ্ত্তাৰ দক্ষতাৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰে। সুখ, দুখ, সুকৃতি, দুস্কৃতি অদৃষ্টৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিলেও তাৰ অনুস্থান মানুহৰ সাধ্যায়ত্ব। পুৰুষত্ব অদৃষ্টৰ প্ৰিয়তম সন্তান, পুৰুষত্ব থাকিলে, চেষ্টা থাকিলে, ঐকান্তিক যত্ন আৰু আগ্ৰহ থাকিলে অদৃষ্টদেৱী নিশ্চয় প্ৰসন্না হব। উদ্যোগী পুৰুষ-নাৰীৰেই ভাগ্যলক্ষ্মীয়ে আশ্ৰয় কৰে।

এতিয়া মুঠতে ডেকা-গাভৰুৰ উভয়ৰ কাৰণেই কিছু লিখিলো-বিশেষকৈ তোমালোকৰ কাৰণে উপযোগী দুই এটি কথা উল্লেখ কৰি আজিৰ চিঠি সামৰিম। আজিৰ চিঠিত বৈজ্ঞানিক বা প্ৰজনন বা জন্মনিয়ন্ত্ৰনৰ কোনো কথা নথকাত বেয়া নেপাবা। এইখিনি আহিলাৰ সম্বল আগতে গোটাই লব লাগিব কাৰণেই ইয়াৰ বাখ্যা।

সংসাৰত তোমালোকৰ জীৱন বাটত, সাংসাৰিক, পাৰিবাৰিক আৰু ব্যক্তিগত জীৱনৰ আজকালৰ কথাও অলপ লিখা উচিত হব বুলি (বিশেষকৈ তোমালোকৰ কাৰণে) লিখিবলৈ বাধ্য হলো। সাংসাৰিক আৰু পাৰিবাৰিক জীৱনত সম্পতি আদিয়েই প্ৰধান বিপদৰ উপলক্ষ। তোমালোকৰ নিজস্ব সম্পতিক ফাঁকি দি আত্মসাৎ কৰিবৰ কাৰণে বহুতৰো চকু থিব হৈ থাকে, আনকি সময় বিশেষত নিজৰ স্বামীৰো। এই বিলাক বিষয় ইয়াত অবান্তৰ বুলি ভাবি বিশেষ আৰু একো নিলিখো মাত্ৰ তোমালোকৰ ব্যক্তিগত বিপদৰ দুই এটি কথাৰহে উল্লেখ কৰিম। তোমালোকৰ ব্যক্তিগত বিপদৰ কাৰণে কুমাৰী কালৰে পৰা যৌবনৰ আগভাগলৈকে অতি সাৱধানে চলা উচিত—যদিও কুমাৰী আৰু যৌবন অবস্থাত তোমালোকৰ দেখাশুনাৰ ভাৰ অভিভাবকৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰি সংসাৰচক্ৰত ঘুৰি মেলি কুৰা। এই সময়ত প্ৰবৃত্তি সজাগ হয়, শৰীৰৰ পৰিবৰ্ত্তন আৰম্ভ হয়, শৰীৰ আৰু মনৰ চঞ্চলতা বাঢ়ে কিন্তু এই সময়ত তোমালোকে সংসাৰ চিনি নেপোৱা—সংসাৰত ক'ত বিপদৰ ধুমুহা তাক নুবুজা—এই জনা আৰু নজনাৰ পোহৰ আৰু এন্ধাৰৰ সন্ধি অবস্থাতেই বিপদৰ সম্ভাৱনা বেছি। এই সময়তে অভিভাবকৰো প্ৰকৃত কাম আৰম্ভ হয়, আৰু নিজৰ ছোৱালী, ভনীক ভবিষ্যত জীৱনৰ মলিনতাৰ স্পৰ্শ নকৰাকৈ ৰখাৰ কাৰণে যথেষ্ঠ উদ্বেগ আৰু পৰিশ্ৰম কৰিব লাগে। পিতাতকৈ মাতৃৰ কৰ্ত্তব্য আৰু দায়িত্ব সহস্ৰগুনে বেছি কাৰণ পিতা সদায় বাহিৰত থাকে। ঘৰলৈ

কোন ক'ত আহিছে, কোনে কেনেকৈ মিলা-মিছা কৰিছে—এই বিলাক গৃহস্বামীৰ চকুত পৰাৰ কথা নহয়াই গৃহিনীৰ কৰ্ত্তব্য। এনে ক্ষেত্ৰত বাহিৰৰ মানুহৰ পৰা বিপদ হোৱাতকৈ বেছি ক্ষেত্ৰত আত্মীয়ৰ পৰা হোৱাহে সম্ভৱ। গৃহিনী দৃঢ় আৰু সতৰ্ক হলে এনে বিপদৰ সম্ভৱনা কম। আগেয়ে আমাৰ দেশত কন্যা-বয়স্থা হলেই মাকৰ লগত শুব, কিন্তু আজি কুড়ি শতিকাৰ সভ্যতাৰ হেতু কন্যা অকলে শুব-প্ৰৌঢ় স্বামী আৰু গৃহিনী একেলগে শুব। কন্যাৰ হিত-চিন্তা আৰু হিত কামনাৰ কাৰণেও তেওঁলোকে পৰস্পাৰে পৰস্পৰৰ সঙ্গসুখ পৰিহাৰ কৰিব নোৱাৰে, অথচ কন্যাৰ বয়স হৈছে—নানান অসুবিধাত বিবাহ আদিৰ বন্দোবস্ত হোৱা নাই। এনে অবস্থাত বিবাহ বঞ্চিতা গাভৰুৰ মনৰ কি অবস্থা হব। পাৰিবাৰিক অবস্থাৰ এই বিন্ধাইদি পাপ প্ৰবেশৰ সুত্ৰপাত হয় বিশেষ ক্ষেত্ৰত। আচল কথা—আজি কালিৰ দিনও যি সময়ত কুমাৰী সকলৰ ৰক্ষাৰ ব্যবস্থা সকলোতকৈ বেছি প্ৰয়োজন সেই সময়তে তেওঁলোক থাকে সকলোতকৈ অৰক্ষিত আৰু অসহায় আৰু সমাজো এনে ক্ষনতে অমনোযোগী আৰু অসাৱধান। বহুত অভিভাৱকে অদূৰদৰ্শিতা আৰু বুদ্ধিহীনতাৰ পৰিচয় দিয়ে উদ্ভিন্ন-যৌবনা কুমাৰীৰ উগ্ৰ প্ৰনয়োন্মদক মুলক চিনেমা, থিয়টাৰ দেখুৱায়। এবাৰ ভাবিও নেচায় যে অপৰিণত মস্তিষ্ক আৰু মনৰ ওপৰত ইয়াৰ কি ক্ৰিয়া হব পাৰে আৰু ইয়াত কুমাৰীৰ প্ৰবৃত্তি কোন ফালে ঢাল খাব পাৰে! ৰাতি প্ৰণয়াত্মক ছবি চাই ঘৰলৈ ফিৰি বিবাহ বঞ্চিতা প্ৰাপ্ত যৌবনা

নাৰীৰ নিঃসঙ্গ শয্যাত শুই মানসিক অৱস্থা কি হব পাৰে এবাৰ ভাবি চালে, এনে কাম কেতিয়াও নকৰে। এনে অৱস্থাত পৰিণত বয়সৰ মানুহবেই ইয়াৰ ক্ৰিয়া চম্ভালিবৰ কাৰণে যথেষ্ট চেষ্টা আৰু প্ৰয়োজনৰ আৱশ্যক হয়। সেই কাৰণে অপৰিমিত বয়সৰ গাভৰুক এই অনিষ্টকৰ প্ৰভাৱৰ মাজত এৰি দিয়াই বিপদৰ সুচনা। আৰু বহুত কথা লিখি তোমাৰ সময়ৰ অপব্যবহাৰ কৰিবৰ ইচ্ছা নাই। এনেয়ে আজিৰ চিঠিত উপদেশ, নীতি আদিৰে কাগজৰ পাত ভৰালো। কিন্তু মনত ৰাখিবা সমাজ আৰু ৰাজনীতি ক্ষেত্ৰতো সামাজিক শিষ্টাচাৰেই নাৰীৰ ৰক্ষাৰ প্ৰধান উপায়।

তেনেহলে এষাৰ কথাত তোমাক সকলো বুজাই দিব লাগিলে হব—বাল্যকালৰ পৰাই চৰিত্ৰ গঠন। চৰিত্ৰ নহলে জীৱন হয়-দুখময়, দাৰিদ্ৰ্যময় আৰু চিৰৰোগী। চৰিত্ৰৰ বলতেই ঋষি মুণিৰ ইমান নাম, ইমান সন্মান। সামান্য ঘৰুৱাহি কাম একো-টাতো তোমাৰ মহৎ চৰিত্ৰ ফুটি উঠে। যি সকল চৰিত্ৰবান আৰু চৰিত্ৰৱতী, তেওঁলোকে হেলাৰঙে সংসাৰত আদৰ্শভাৱে চলিব পাৰে।

বেছি লিখিলোঁ! তুমি ভাবিছা—ককাইদেউক লেকাম দিবলগীয়া হ'ল। গতিকে এৰোঁ।

ইতি—

তোমাৰ ককাইদেউ।

৩

ইলা ভনীটি মোৰ,

তুমি মোক ঠাট্টা কৰিছা—! লিখিছা তোমাক যি আহিলা-পাতি লাগে দিব পৰা নাই, মাত্ৰ তোমালৈ সমাজ, সংস্কৃতি বিকাশৰ প্ৰেৰণাৰ আগদাল কিছু লিখিয়েই দাল মাৰিছোঁ। কিন্তু কিয় নেচোৱা ভাবি আজি সমাজ, সংস্কৃতি নোহোৱা হলে তোমাৰ এই বিবাহ, প্ৰেম ক'ত পৰি ৰ'ল হেঁতেন। তোমালোক ডেকা-গাভৰুৰ দল, সকলো দেশৰ, সকলো জাতিৰ, সম্প্ৰদায়ৰ যুবক-যুৱতী এক। তোমালোকৰ নামো একেই, ধৰ্ম্মও একেই। সেই কাৰণে আজি কালি নামাকৰণৰ দিনত তোমালোকক নিখিল বিশ্বৰ যৌৱনকে বোলা হওক, কি বোলা।

তোমালোক এতিয়া বতাহৰ আগতে উৰা। ফুলে ফুলে সিঁচৰতি হৈ আছে তোমালোকৰ বাট, ৰঙ-ৰঙৰে আবৰা আছে আকাশ-গোন্ধতে আমোল-মোল তাৰ সমীৰণ, কল্পনাত শিহঁৰি উঠে তাৰ প্ৰতিটি মুহূৰ্ত্ত। মৌ-মাখিৰ ভৰিৰ শব্দত যেনেকৈ ফুলৰ পাপৰি বিলাক কঁপি উঠে, সুৰৰ স্পন্দনত চেতাৰৰ তাঁৰে তাঁৰে মুচ্ছৰ্না উঠে—ই যেন সেই প্ৰকাৰৰ এটি শিহঁৰণ,—যিটো কেৱল অনুভৱ কৰা যায়—কিন্তু ভাষাৰে প্ৰকাশ কৰিব নোৱাৰি। তোমালোক এতিয়া এই ৰাজ্যত—তুমি কেনেকৈ বুজিবা-এই আগৰ দুখন চিঠিৰ অৰ্থ ? এই মুহূৰ্ত্তত সাঁচিথোৱা, আৰু কেই বছৰৰ মানৰ পিছত নিজেই বুজিবা—। এতিয়াই কিয় মই তোমাক এই বিলাক লিখি ফাগুণৰ ফুলবনত হঠাতে জেঠৰ উত্তপ্ত বতাহ বোৱাব খুজিছোঁ।

মনৰ মাজত যেতিয়া মানুহৰ কাৰো প্ৰতি কোনো এটা প্ৰৱল আকৰ্ষণ জাগি উঠে তেতিয়া মানুহে যে মাথোন বাধ্য হৈ তাৰ ওচৰত আত্মসমৰ্প্ন কৰে এনে নহয়; তেওঁৰ তাত আত্ম-সমৰ্পন কৰিবলৈ ভালো লাগে। তেতিয়া সেই সম্বন্ধে কোনো বিচাৰ কৰিব নোৱাৰা হয়, নিজক সঁপি দিয়ে ভাবে যেন তেৱেঁই তেওঁৰ একমাত্ৰ সম্বল।

তোমালোকৰ মনত এনেকুৱা বহু কথাই আছে যাৰ অস্পষ্ট-তাই তাৰ স্পষ্টতা আৰু তোমালোকে সেই দেখিয়েই কোৱা বুকুফাটি গলেও মুখ ফাটি কথা নোলায়। আজি সেই বিষয়েই তোমালৈ লিখিবলৈ ওলাইছোঁ যদিও আগতেই এই বিষয়ে বহুতো

লিখিছোঁ, তথাপি আকৌ কিয় লিখিছোঁ জানানে ? লিখিছোঁ এতিয়া তুমি সংসাৰত সোমালা,—এতিয়াহে তুমি মোৰ কথা বিলাকৰ তাৎপৰ্য্য বিচাৰ কৰিব পাৰিবা-আৰু তেতিয়াহে তোমাৰ প্ৰনয় ফুলো নেবেলিব—মৰহি নেযাব সকলো পাহি। মুখৰ হাঁহি মনৰ সজীৱতা, প্ৰফুল্লতা কোনও হৰি নিব নোৱাৰিব।

তুমি হয়তো দিনে দিনে উপলব্ধি কৰিবলৈ ধৰিছা যে—লতাই যেনেকৈ সুকুমাৰ পল্লৱ দলত পুষ্পাভৰনেৰে সজ্জিত হয় আৰু তাৰ ৰূপে আহ্বান কৰে পাখিলাক, তাৰ মধুৰে আমন্ত্ৰন কৰে মৌমাখিক, তেনেকৈ নাৰীয়েও তাৰ যৌৱনৰ বহিঃ সম্পদ আৰু অন্তৰৰ মনোহাৰিতাৰে আমন্ত্ৰণ কৰে পুৰুষক, পুৰুষৰ ডোকা যেন নৱপল্লৱিকাৰ হিমবিন্দুত লাগি থমকি যায়। তেনেকৈয়ে তাক আশ্ৰয়দি, নিত্যমধুৰস পান কৰি, নিজৰ ৰূপ আৰু যৌৱনেৰে তাক শৃঙ্খলিত কৰি ৰাখি নাৰীয়ে পায় তাৰ সাৰ্থকতা; শুনিবলৈ পায়, তেওঁৰ কালৰ কাষত ঝঙ্কৃত হৈ উঠা তেতৰ বন্দী ভুপতিৰ চাটুকথা তেওঁৰ বিজয় যাত্ৰাৰ সফলতাত আৰু সন্তোষত তেওঁ দেহে মনে অনুভৱ কৰে তেওঁৰ পূৰ্ণতা, তেওঁৰ সাৰ্থকতা। ঠিক এই সময়ত তুমি বাৰু মনে প্ৰানে তাকেই অনুভৱ কৰা নাইনে ?

পুৰুষ নিজৰ পৌৰুষ, বিদ্যা, বল, সৌন্দৰ্য্য আদিৰ ঐশ্চৰ্য্য লৈ আপোন মুগ্ধ; তাক তোমালোকে কাঢ়ি লোৱা তোমালোকৰ আপোন অস্ত্ৰেৰে। পুৰুষৰ এই সকলো ঐশ্চৰ্য্য, কৰ্ম্মক্ষেত্ৰ থকা স্বত্বেও তেওঁ নিজক আপোনমনে বিলাই দিয়ে অৰ্ঘ্য কৰি—

নাৰীৰ প্ৰেমৰ ওচৰত। বিধাতায়ো ইয়াতেহে দিলে পুৰুষৰ দুৰ্ব্বলতা। নাৰীৰ ওচৰত আৱদ্ধ হৈ থাকিবৰ বাবে যি এটি স্বাভাৱিক প্ৰকৃতি আছে পুৰুষৰ প্ৰাণৰ মাজত, তাক লৈয়েই প্ৰজাপতিয়ে সৃষ্টিৰ কাম চলাই যাব লাগিছে। এইটো আছে বুলিয়েই মহাশক্তিবান পুৰুষ, যি সিংহৰ মুখত হাত ভৰাই তাৰ মুখ খন ফালিব পাৰে, তেওঁও লুটিখাই পৰে, নাৰীৰ মৃদু ৰ্ভৎসনাত তেওঁ বন্দীহয় অনায়াসে নাৰীৰ হৃদয়ৰ মাজত—তেওঁৰ সুকোমল বাহুবন্ধনত। পুৰুষৰ মাজত এই দুৰ্ব্বলতা আছে বুলিয়েই পুৰুষে নাৰীক লৈ পাতি ফুৰিছে সংসাৰ।

নাৰীয়ে নিজৰ স্বাভাৱিক প্ৰবৃত্তিৰ হেতু বিচাৰে পুৰুষক বান্ধিবলৈ। পুৰুষক লৈয়েইহে নাৰীৰ সকলো পৰিসমাপ্তি। ভাল-পোৱাৰ দ্বাৰা পুৰুষক বন্দীকৰাৰ অধিকাৰ নাৰীৰ—ই নাৰী প্ৰকৃতিৰ স্বাভাৱিক বৃত্তি। নহয় জানো বাৰু? তোমাৰ এই বিষয় কি কবলৈ আছে।

বাৰু. এতিয়াতো তোমাৰ আৰু আগৰ নিছিনা লাজ নাই মোৰ আগত সকলো কথা খবছি মাৰি কবলৈ;—কোৱাছোন বাৰু—নাৰীয়ে স্বাধীনতা বিচাৰেনে-পছন্দমত 'দৰা' বিচাৰে। অৱশ্যে আমাৰ দেশত এনে অৱস্থা আহি দেখা দিছেহি;—লৰা বিলাকৰ এনে অৱস্থা হৈছে ঘঁহি-পিহি নললে ভদ্ৰসমাজত উলিয়াব নোৱাৰি—কি, কোৱা।

কিন্তু স্বাভাৱিক বৃত্তিয়েই জানো আমাৰ সকলো? সেই স্বাভাৱিক বৃত্তিও উপযুক্ত পৰিচালনাৰ অভাৱত অকামিলা হৈ পৰিব পাৰে; আৰু এই পৰিচালনাৰ বাবেই লাগে প্ৰেম হেন

মহা অমৃতৰ ধাৰা পিবলৈও শিক্ষা। কিন্তু এই শিক্ষা আমাৰ ডেকা-গাভৰুৰ কেইজনৰ আছে? তুমি হয়তো অন্তৰে অন্তৰে এটা কথা উপলব্ধি কৰিবা—যে আমাৰ ছোৱালীয়ে মুখতে স্বাধীনতা বা স্বৰাজ বিচৰাৰ অন্তৰালতো আসজ্ঞান স্তৰত থাকে উপযুক্ত বা পছন্দমতে স্বামী বা দৰা পোৱাৰ এটি তীব্ৰতম আকাঙ্খা। এই আকাঙ্খা কোনেও নুই নকৰিব অথচ এই স্বামী লাভৰ পিছৰ অৱস্থাৰ বাবে শতকৰা কেই গৰাকীগাভৰু প্ৰস্তুত?

কেইবছৰ মান আগতে ডাঃ কেথেৰিন ডেভিছে এহেজাৰ শিক্ষিতা বিবাহিতা গাভৰুক প্ৰশ্ন কৰিছিল "আপোনালোকে বিবাহৰ আগতে আপোনালোকৰ অইন বিলাক সমন্ধে বাদ দি যৌন জ্ঞানৰ বিষয় কিবা জানিছিলেন—আৰু এতিয়া তাত তৃপ্তি পাইছেন?" ইয়াৰ উত্তৰ দিছিল ৯২২ গৰাকীয়ে। তাৰ ভিতৰত ৫৫·৮% গৰাকীয়েহে মাত্ৰ উত্তৰ দিলে "হয়, পাইছোঁ" বুলি। তাৰো ভিতৰত ডাঃ ডেভিছে কয়, এই "হয়" দিয়া সকলৰ ভিতৰতো এটি ক্ষীন উপদেশৰ আৱশ্যক দেখা গৈছে। বেছি ভাগেই লৈঙ্গিক জ্ঞান, কাৰ্য্য, শৰীৰ ব্যবচ্ছেদ, শৰীৰ বিজ্ঞান, সম্প্ৰয়োগৰ সংখ্যা বিষয়, মানুহৰ স্বভাব, সংসাৰ জ্ঞান একোকেই নেজানে। এই কথা—ইমান উন্নত দেশত, যত এই বিষয় ইমান সাহিত্য, সভা-সমিতি আছে—তাতেই এনে অবস্থা হয়! তেন্তে আমাৰ নিচিনা দুখীয়া দেশত কি ভয়াবহ কথা হৈছে—তালৈ ভাবি চালে চকুৰপানী নোলাবনে তোমাৰ?

এই বিলাকৰ উপায় কি? উপায় হৈছে শিক্ষা, আৰু শিক্ষা

দিব লাগিব মাতৃয়ে নিজে, নিজৰ কন্যাৰ কল্যাণৰ অৰ্থে। যেতিয়ালৈকে ছোৱালীৰ মাক সকলে কোনো উন্নতৰ উপায়ৰ দাবী নকৰাকৈ সন্তুষ্ট থাকিব তেতিয়ালৈকে ছোৱালীবিলাকৰ শিক্ষা নহব আৰু অতৃপ্ত মনোবাসনা লৈ দুৰ্ঘোৰ অশান্তিৰ মাজেদি সংসাৰ যাত্ৰা আৰম্ভ আৰু শেষো কৰিব লাগিব।

প্ৰেম-কলা শিকিব পাৰি আচল অভিজ্ঞতাৰ পৰা। এই প্ৰেমকলা, ভালপোৱা নিশিকিলে—ভালপোৱাৰ মৃত্যু হয় বিবাহৰ লগে লগে ; আৰু বিয়াৰ পিচত যিটো থাকে সি প্ৰেম নহয়—হয় তাৰ নিষ্ঠুৰ প্ৰতিক্ৰিয়া।

কিন্তু আমাৰ সামাজিক নিয়মাদিৰ কাৰণে এই অভিজ্ঞতা আমাৰ ছোৱালীবোৰে পোৱা টান। প্ৰত্যেক কাৰণত হোৱা দোষৰ কথা উল্লেখ নকৰিলেও দেখা যায় যে গাভৰুৱে নানান ৰকমৰ কুসংস্কাৰ আৰু মিছা ভয় লৈ বিয়া সোমাব বা কৰাৰ লগা হয়। কিন্তু তেওঁলোকে মনতে অহঙ্কাৰেৰে পৰিপূৰ্ণ হৈ এইবিষয় সকলো কথা জানে বুলি ভাবে। এনে অৱস্থা বোধকৰোঁ তোমাবো চকুত নপৰাকৈ থকা নাই যে উপযুক্তৰূপে শিক্ষিত হলেও, বৰ্ত্তমানত গাভৰুৱে বহুত অসুবিধাৰ মাজতহে বিয়াত বহে। সেইকাৰণেই বিবাহৰ কেইবছৰ মানৰ পিছতহে গাভৰুৱে নিজৰ লৈঙ্গিক আৱশ্যকতা আৰু সেই বিলাক পুৰুষে চৰিতাৰ্থ কৰিব পৰা কথাটো ভালদৰে বুজে। বিবাহত পূৰ্ণ উপযুক্ততাৰ ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক আবশ্যকতাৰ বিশদভাবে বুজিব নোৱৰাৰ গতিকেই দাম্পত্য-বিচ্ছেদৰ বিপদ বেছি হয়।

আমাৰ সমাজৰ প্ৰচলিত নিয়ম হৈছে বিবাহৰ সুবিধা আৰু বন্ধন বোৰত দীক্ষিত স্বামীয়ে নিজৰ স্ত্ৰীক আৰু স্ত্ৰীৰ বিষয়ে জানিব লগীয়া যি বোৰ কথা সেইবোৰ স্বামীৰ অনভিপ্ৰেত। স্বামীৰ জ্ঞান, কৌশল আৰু চিন্তাশীলতাৰ দ্বাৰাই উপকৃত হলে প্ৰেমকলাৰ প্ৰতি নাৰীৰ অজ্ঞতা আৰু লৈঙ্গিক জীৱনৰ ঘটনাবোৰৰ প্ৰতি উপযুক্ততাৰ অভাৱে কোনো অপকাৰ কৰিব নোৱাৰে! কিন্তু কথা কলে কি হব! সচৰাচৰ আমি কি দেখিছোঁ—বা দেখি আহিছোঁ? বেছি ভাগ পুৰুষৰ বিবাহৰ আগতে নাৰীৰ সমন্ধে জ্ঞান একো নাই—আৰু কাৰোবাৰ যি কিঞ্চিত আছে—সি হয় বেশ্যালয়ত আবদ্ধ, নহয় বহুতৰ লৈঙ্গিক অভিজ্ঞতা হস্তমৈথুন আৰু আন আন প্ৰনয়াত্মক প্ৰকাশতেই (Flirting) আবদ্ধ। কিন্তু ইয়াৰ ভিতৰতো আৱেগপ্ৰৱন আৰু বুদ্ধিয়ক স্বভাৱৰ মানুহৰ শিক্ষা যেনেকুৱাই হওক বা নহওক লাগে তেওঁলোকে নাৰীৰ প্ৰেম বা লৈঙ্গিক জীৱনত শিক্ষাৰ স্থান লোৱা আজ্ঞানতা আৰু কুসংস্কাৰেৰে প্ৰেম-কলাৰ আগত বিধি পথালি দিয়া আপদবোৰ ধৈৰ্য্য আৰু বিবেচনাৰ দ্বাৰাই অতিক্ৰম কৰিব পাৰে। কিন্তু সেইবুলি কব নোৱাৰি যে দুই দল পুৰুষেই এই কামৰ কাৰণে উপযুক্ত। আনকি ভাল অবস্থাৰ মাজতো বেশ্যাৰ পৰা লাভ কৰা শিক্ষা আৰু অভিজ্ঞতাৰে পুৰুষেও নিজৰ শ্ৰেণীৰ লৈঙ্গিক অভি-জ্ঞতা নাৰীৰ ওচৰ চাপিবৰ উপযুক্ত জ্ঞান কেতিয়াবাহে পায়। ফলস্বৰূপে ভুল ভাৱে গ্ৰহন কৰা এই প্ৰকাৰ কাৰ্য্যৰ মাজত পুৰুষ কিং কৰ্ত্তব্য বিমোৰ হৈ পৰে। এহাতেদি তেওঁ তেওঁৰ

স্ত্ৰীক বেশ্যা বুলি ভাবে নাইবা এই বিষয়ে নাৰীয়ে একো নজনাত সেই বিষয়ত নাৰীক শিক্ষিতা কৰিবলৈ যাওঁতে কেতিয়াবা ভুলতো পেলাব পাৰে বা মনত অশান্তি দিব পাৰে। আনহাতেদি নিজৰ স্ত্ৰীৰ পৱিত্ৰতা, আৰু সন্মানৰ কথা বুজি তেওঁক পুৰুষে জনা নাৰীৰ পৰা বেলেগ শ্ৰেণীত থয় আৰু যথেষ্ঠ সন্মানৰ দ্বাৰাই স্ত্ৰীৰ ওচৰ চাঁপোতে, তেওঁক লৈঙ্গিক অৱস্থালৈ আনিবলৈ বা সন্তুষ্ট কৰিবলৈ অপাৰগ হব পাৰে। এই দুই বিধৰ ভিতৰত কোন বিধ বেচি চুৰ্কপলীয়া কোৱা টান—ফল স্বৰূপটো তোমাকে ভাবি লবলৈ দিলোঁ।

সিদিনা মহাদেৱশৰ্ম্মৰ এটি অধিবেশনত পণ্ডিত প্ৰবৰ কলিতা ডাঙৰীয়াই কৈছিল আমি স্বাভাৱিক প্ৰবৃত্তিৰ পৰা বুজা দৰে প্ৰেম is the most melodius of harmonies—নাৰী সম্ভোগৰ এটি সুৰুচিপূৰ্ণ যন্ত্ৰ। ইয়াৰ কঁাপি উঠা তাঁৰ বোৰ জনা, ইয়াৰ অনুমান (Pose), ইয়াৰ আলসুৱা চাবি-কাঠি (Tunid); পৰিবৰ্ত্তনশীল আৰু খামখেয়ালিপূৰ্ণ আঙ্গুলিৰ চাববোৰ অধ্যয়ন কৰা আৱশ্যক। পুৰুষে নাৰী কি, নজনাকৈয়ে বিয়া কৰায়—আৰু এনে কৰে তেওঁলোকে নাৰী আৰু প্ৰেমৰ গভীৰ অজ্ঞতাৰ মাজত, সেই-কাৰণেই আজি ইমান বিলৈ নোহোৱা হৈছে।” এই প্ৰসঙ্গত ডাঃ কেথেৰিন ডেভিছৰ গবেষণা আৰু পৰীক্ষাৰ ফলত পোৱা এটি মতা-মতলৈ আঙুলিয়াওঁ আৰু তাৰ লগত আমাৰ পণ্ডিত প্ৰবৰ কলিতা ডাঙৰীয়াৰ কথাখিনি মিলাই চোৱা। ডাঃ ডেভিছে

কৈছে” যেতিয়া তেওঁ বিবাহিত গাভৰুক সুখী আৰু অসুখী দুটা ভাগত ভাগ কৰে—তেতিয়া তেওঁ দেখিলে যে বিবাহ সমন্ধক আকৰ্ষণীয় বুলি ভবা সুখী দলতো অসুখীতকৈ দুগুণে বেছি।” তেখেতে আৰু এটি বৰ বহু মূলীয়া কথা কৈছে; যি মুহূৰ্ত্তত পুৰুষক নোহোৱাকৈয়ে সঙ্গমকাৰ্য্য সমাধাৰ আৱশ্যকীয় ব্যৱস্থা কৰে তেতিয়াই তেওঁ সকলো স্বত্ব লাভ কৰে আৰু তেতিয়াই গোটেই জীৱনৰকথা মীমাংসা কৰে। অপৈনত আৰু অতি উত্তেজিত স্বামীয়ে স্ত্ৰীসুলভ অজ্ঞানতাৰ বীজ বপন কৰে আৰু ক্ৰমাগত কদৰ্য্যতা আৰু কঠুৰাভাৱে ইয়াক স্থায়ী কৰে।”

এটি কথা তুমি বিশ্বাস কৰানে নকৰা মই কব নোৱাৰোঁ;—নাৰীয়ে প্ৰেম-কলা পুৰুষতকৈ বহুত বেছি পৰিমানে জানে—ই তেওঁলোকৰ প্ৰকৃতিগত বুলিব পাৰি। আজি বহুত দিন বহুত কালৰ আগতে Montigue কৈছিল যে মানুহে শিকাৰ পৰাতকৈ নাৰীয়ে প্ৰেমৰ বিষয় বেছি জানে—এই শিক্ষা তেওঁলোকৰ তেজতে জন্ম। কিন্তু ইয়াৰ নিয়ন্ত্ৰনৰ প্ৰথা নেজানে।

আগৰ চিঠিবোৰৰ লগত তুলনা কৰি তুমি এবাৰ চোৱা দেখিবা, যে এই চিঠি বিলাকত, যি বিলাক কথা লিখিছোঁ, এই বিলাকৰ দ্বাৰা তোমাৰ মাতৃত্ব যেন প্ৰস্ফুটিত হয়, আৰু মাতৃত্বৰ গৌৰৱত যাতে তোমাৰ কোনো চেকা নপৰে। Souford Bell এ বিশদ অনুসন্ধানৰ দ্বাৰা জগতক কৈছে যে লৈঙ্গিক প্ৰেমৰ উত্তেজনা আনকি তৃতীয় বছৰতে দেখা দিয়ে। হীৰামন ককাইদেও ফ্ৰয়েডৰ লগত একমত, কি বোলা। তুমি দেখিছাই

চকুৰ আগতে শাৰীৰিক আৰু আধ্যাত্মিকভাবে ছোৱালীবোৰ বেচি সোনকালে বাঢ়ে আৰু লবাতকৈ বেছি সোনকালে উপযুক্ত হয়। এই দৰে ছোৱালীয়ে ঋতুকাল পোৱাৰ সময়ত, তাই সৰু সৰু বা সাধাৰণ প্ৰেমকলাৰ কথা গম পায় আৰু ঋতুকালটোৱেই যে ছোৱালীৰ প্ৰেম কাল বা বয়স এই কথা সকলোৱেই উপলব্ধি কৰে। বুদ্ধি-বৃত্তিৰ abstract কথাবোৰ বুজিব পৰাৰ শক্তিৰ লগত সমন্ধ ৰাখি আইনসঙ্গত সাবালকতাৰ যি বয়স নিৰ্দ্ধাৰিত কৰা যায় তাৰ লগত শাৰীৰিক আৰু মানসিক হিচাবে অতি সোনকালে লৈঙ্গিক সাবালকত্ব হোৱা বয়সৰ লগত প্ৰকৃত মিল নাই আৰু ইয়াক নাৰীৰ এটি জীৱতত্ব সম্বন্ধীয় ঘটনাৰ দ্বাৰাই স্থিৰ কৰা হয়। ঋতুকালৰ আৰম্ভতে ঋতুকালৰ সম্পূৰ্ণতা। পৃথিবীৰ সকলো ঠাইৰ স্বাভাৱিক অবস্থাৰ মানুহৰ মাজত ঋতুকালতেই ছোৱালীক লৈঙ্গিক হিচাবে যুৱতী হয় বুলি ধৰা যায়। সেই কালতেই তেওঁৰ বয়সপ্ৰাপ্ত জীৱনৰ আৰম্ভনি হয়।

ঋতুকাল পাৰহোৱা যুৱতীৰ নিজৰ শৰীৰ আৰু মনৰ ওপৰত কোনো দায়িত্ব নোহোৱাৰ ভাবটোৰ বৃদ্ধিৰ আধুনিক অনুভূতিৰ লগত মিল নেখায় আৰু সংসাৰৰ কাৰণে নাৰীৰ শিক্ষাৰ অসুবিধা সৃষ্টি কৰে।

নাৰীৰ জ্ঞানে পুৰুষৰ অজ্ঞতা দূৰ কৰিব নোৱাৰে বৰং আন হাতেদি তাক দেখুৱাইহে দিয়ে। কাৰণ প্ৰেমকলাত পুৰুষেহে আগ ভাগ লব লাগে। পুৰুষেহে প্ৰথমে নাৰীৰ অন্তৰত থকা গুলুত ৰহস্যৰ উদ্ঘাটন কৰিব লাগে। নাৰীৰ অন্তৰত গোপন

ভাবে ৰহস্যজনক অভিশাপ বা পবিত্ৰতাৰ যন্ত্ৰনা পোষণ কৰা কথাটো নজনা বা কেতিয়াও সন্দেহ নকৰা স্ফুৰ্ত্তিবান আৰু সুখী স্বামী অসংখ্য আছে। কিন্তু ইয়াৰ ফল বিষময় হয়। এই পুৰুষ বিলাকে প্ৰেম যে এবিধ কলা, আৰু নাৰীৰ অন্তৰ আৰু শৰীৰৰ প্ৰকৃত বা আচল অধিকাৰ পাবলৈ হলে মানুহৰ নিপুনতা আৰু সূক্ষ্মদৃষ্টিৰ আৱশ্যক এই কথা কোনেও নিশিকায়। মিল্টনে কোৱাৰ দৰে যি সকলৰ বিবাহৰ আগবাটত প্ৰেমৰ বিচাৰত অভিজ্ঞতাৰ শিক্ষাৰ কাৰণে বহুবাৰ প্ৰেমিকা ত্যাগ কৰিব লগীয়া হৈছে তেওঁলোকেই সুখী। ইয়াৰ তাৎপৰ্য্য তুমি নিশ্চয় বুজিছা —মোখনীৰ আৱশ্যক নকৰিব।

বাস্তৱতে প্ৰেম-কলা বিশেষকৈ ব্যক্তিগত অনুপ্ৰেৰণা আৰু ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতাৰ ফল। ই কোনো নিয়মৰ বশবৰ্ত্তী ন হয় কোনো এখন বা দুখন কিতাপে ইয়াৰ কোনো নিৰ্দ্দেশ দিব নোৱাৰে। নিজৰ অন্তৰ্দৃষ্টিৰ প্ৰতি যি সকলৰ সন্দেহ তেওঁলোকেহে কিতাপ পুথিৰ কাৰণে সদায় আকাঙ্খা কৰে।

বিবাহ সমন্ধে বহুত কথা তোমালৈ আগেয়েও লিখিছোঁ; সিদিনাৰ চিঠিতো লিখিছোঁ, তথাপি আকৌ লিখিব লগীয়া হোৱাত নিজেই বৰ লাজ পাইছোঁ; কাৰণ কথা বিলাক ইমান জটিল যে ইয়াৰে একোখন মহাভাৰতৰ নিছিনা কিতাপ লিখিব পাৰি। আজি যি লিখিম বুলি ভাবিছোঁ, সি আগেয়ে লিখাৰ পৰা অনেক পাৰ্থক্য, কাৰণ আগতে লিখিছোঁ গাভৰুৰ কাৰণে, এতিয়া লিখিম মাকৰ কাৰণে, এতিয়া বুজিলানে কিয় লিখিলোঁ ?

প্ৰত্যেক বিবাহ সম্পূৰ্ণ কৰিবলৈ দুটি প্ৰধান বিষয়ৰ আৱশ্যক। এহাতে বিবাহ পাৰস্পৰিক প্ৰেমৰ দ্বাৰা হোৱা মিলন আৰু এনে বিবাহক প্ৰেমৰ অনুশীলনৰ দ্বাৰাই সচাঁ বুলি ধৰিব লগীয়া। আনহাতে বিবাহ জাতিৰ বিস্তাৰ কৰা আৰু সন্তানৰ জন্ম দিয়া এটি উপায়। প্ৰথম বিধত বিবাহ প্ৰণয়াত্মক আৰু দ্বিতীয়বিধ পিতা-মাতা সম্বন্ধীয়। বহুকালৰ পৰাই সকলোৱে এই দুই বিবাহ অনুমোদন আৰু গ্ৰহণ কৰিছে। পাৰস্পৰিক প্ৰেমৰ সত্বা নেথাকিলে সন্তান উৎপাদনৰ প্ৰকৃত অবস্থাবোৰ থাকিব নোৱাৰে।

উৎপাদনৰ বিষয় নহলে লৈঙ্গিক মিলন সমজত যিমানেই উপভোগযোগ্য আৰু প্ৰকৃত নহঁওক, আচলতে বিবাহ হিচাবে ই গোপনীয় সমন্ধ আৰু অসম্পূৰ্ণ হৈ থাকে আৰু ইয়াত সামাজিক বিশেষত্বও নেথাকে। গতিকে প্ৰকৃত বিবাহৰ শেষ আৰু বেচি ঘনিষ্টতাত প্ৰেম-কলা আৰু উৎপাদনৰ কৌশল সোমাই থকা কথাটো উল্লেখ কৰা আৱশ্যক।

অনাৱশ্যক বুলি বিবাহৰ পৰা প্ৰেমাত্মক বিষয়টো দূৰ কৰিবলৈ বিচৰালোক সকলৰ কথা সময়ে সময়ে শুনিব লগীয়া হৈছে। আনকি পৌৰাণিকলোক, গ্ৰীক আৰু ৰোমীও সকলেও তেওঁলোকৰ কঠোৰ দৰ্শনশাস্ত্ৰ চৰ্চ্চাৰ যুগত বিবাহৰ পৰা প্ৰেমাত্মক বিষয় দূৰ কৰা, আৰু স্ত্ৰীক অতিৰিক্ত স্বামীত্বৰ বান্ধোনৰ মাজত ৰখাটো সমৰ্থন কৰিছে। তেওঁলোকৰ মতে বিবাহিত নাৰীৰ প্ৰেমাত্মক আৱশ্যকতা নিস্প্ৰয়োজন। Montaigue এ এই বিবাহৰ পৰা প্ৰেমাত্মক আকৰ্ষণ বাদ দিয়াৰ কাৰণবোৰ সুন্দৰকৈ বৰ্ণনা

কৰিছে—"যিহকে কোৱা নহওক, মানুহে অকল নিজৰ কাৰণে বিয়া নকৰে; তেওঁ নিজৰ পৰিয়াল আৰু নিজৰ ভবিষ্যৎ সন্তানৰ কাৰণেহে বিবাহ কৰে। বিবাহৰ ৰীতি-নীতি আৰু অনুৰাগে আমি ঢুকি নোপোৱা আমাৰ জাতিকো স্পৰ্শ কৰিছে। এইদৰেই এই সম্মানজনক আৰু পবিত্ৰ পিতৃ-মাতৃত্বত প্ৰেমাশক্ত অধিকাৰৰ চেষ্টা আৰু বিলাসিতা নিয়োগ কৰাত ই একপ্ৰকাৰ অগম্যা সম্ভোগ।"

এডোৱাৰ্ড কাৰপেণ্টাৰে কয় শাৰীৰিক সৃষ্টিৰ লগে লগে, আধ্যাত্মিক সৃষ্টিৰ কাৰণে লৈঙ্গিক প্ৰেমৰ আৱশ্যক। অকল যে এডোৱাৰ্ড কাৰপেণ্টাৰে কয় এনে নহয় আনেও কয়; তাৰ ভিতৰত ব্লকে কৈছে "প্ৰেম আৰু লৈঙ্গিক আবেষ্টন অকল উৎপাদনৰ উদ্দেশ্যই নহয়; সিহঁত নিজেই এটি উদ্দেশ্য; আৰু ব্যক্তিত্বৰ নিজৰ জীৱন বৃদ্ধি আৰু ভিতৰুৱা উৎকৰ্ষৰ এটি উদ্দেশ্য। পুৰুষ আৰু নাৰীৰ মাজত লিঙ্গ আৰু লৈঙ্গিক সমন্ধত শাৰীৰিক উৎপাদনৰ পৰা একেবাৰে বেলেগ, স্পষ্ট-ৰসবিছা সমন্ধীয়, মানসিক আৰু আধ্যাত্মিক কাৰ্য্য আৰু উদ্দেশ্য আছে।" আমাৰ সূক্ষ্ম কলা আৰু বিজ্ঞানৰ কথা যে বেছি ভাগেই প্ৰেমৰ কাৰণেহে আবিষ্কাৰ হৈছিল—এই বিষয় অলপ দ'কৈ পুৰণা পুথি-পত্ৰ চালেই জল-জলকৈ ওলাই পৰে। তাৰ পৰাই বৈজ্ঞানিক অ'সৱেলে (Oshwald) এ কোৱা কাথাষাৰ নিখুঁট বুলিব পাৰি। তেখেতে কৈছে "আবিষ্কাৰক প্ৰেমত পৰিলেই তেওঁলোকে শ্ৰেষ্ঠ কামবোৰ কৰিব পাৰে। আৰু মানুহৰ কামো বেচি ভাগ লৈঙ্গিক লীলা খেলাৰ পৰাহে হয়।"

যি সকলে পাৰস্পৰিক প্ৰেম বিবাহৰ এটি অংশ বুলি ভাবে, তেওঁলোকে তৰ্ক কৰি সমৰ্থন কৰিব খোজে যে এনে প্ৰেম সাব্যস্ত কৰিলে, সচাঁ বুলি গ্ৰহন কৰিব পাৰি আৰু কোনো বেচি আলোচনাৰ আবশ্যক নাই ; ই স্বাভাবিকতে হয়। (সভ্য সমাজত সঙ্গমৰ মৌলিক আৰু প্ৰাথমিক কথাও শিকোৱাৰ আবশ্যকতা উপলব্ধি কৰিছে।) আমাৰ বৰ্ত্তমান নীতিৰ কাৰণে প্ৰেম আৰু বিবাহৰ ঐক্য বা মিলৰ এটি আবশ্যকীয় আৰু শিক্ষণীয় বিষয়।

প্ৰেম কলা লৈঙ্গিক স্বাস্থ্যৰ এনে প্ৰাথমিক বিষয়ত অন্তভু্ক্ত হৈছে, ই বিবাহৰ গোটেই প্ৰণয়াত্মক শাসনকো জড়িত কৰি তুলিছে আৰু সেই কাৰণেই উৎপাদনৰ বাবে প্ৰকৃত অবস্থা পোৱা প্ৰেম-কলা প্ৰত্যেক মানুহৰ মঙ্গল আৰু সুখৰ কাৰণে, লগে লগে লৈঙ্গিক মিলনৰ স্থায়ীত্বৰ কাৰণে, পৰোক্ষভাবে জাতিৰ কল্যানৰ কাৰণেই,—ইয়াৰ গুৰুত্ব বেচি। সেইকাৰণেই আজি তোমাক কবলৈ বাধ্য হৈছোঁ—যে ইয়াৰ কাৰ্য্যকৰী অৱস্থাটো যদি সামাজিক বিজ্ঞানৰ দৰে চৰ্চ্চা হল হেতেন তেন্তে আজি ইমান বিবাহ-বিচ্ছেদ, অসুখী বিবাহ সংসাৰৰ পৰা লোপ পালেহেঁতেন। মুঠতে কবলৈ হলে প্ৰেম-কলা-জ্ঞানৰ ওপৰতে জীৱনৰ কৃতকাৰ্য্যতা নিৰ্ভৰ কৰে। প্ৰেমকলা পূৰ্ব্বানুৰাগৰ প্ৰধান স্বাভাৱিক কাৰ্য্যৰ ভিত্তিৰ ওপৰত প্ৰতিষ্ঠিত, আৰু পূৰ্ব্বানুৰাগৰ চেষ্টাৰ দ্বাৰাই পুৰুষে নিজক নাৰীৰ গ্ৰহণ যোগ্যা কৰিবলৈ বিচাৰে। প্ৰেমকলাৰ কথা বিচাৰ কৰোঁতে আধ্যাত্মিকতাক সম্পূৰ্ণৰূপে শাৰীৰিকৰ পৰা আঁতৰাই নিয়া অসম্ভব। এনে কৰিবলৈ গৈ হঠাতে আমি ভুল কৰি বহোঁ।

এনে ধৰণৰ অসংখ্য অজ্ঞান, স্বাৰ্থপৰ আৰু আসুৰিক মানুহ আজিও আছে, যি ঈশ্বৰৰ দান এই ইন্দ্ৰিয়বিলাকৰ শিক্ষাৰ কাৰণে অলপো যত্ন নকৰে।

প্ৰেম এটি সুকুমাৰ কলা। লৈঙ্গিক সম্ভোগৰ বাবেই দুজন মানুহ, নৰ-নাৰী, স্বামী-স্ত্ৰীৰ—আৱশ্যকতা। সেইকাৰণে স্বামীৰ আৱশ্যকীয় কথাবোৰ বিবেচনা কৰিলেই যথেষ্ট নহব স্ত্ৰীৰ কথাবোৰৰ প্ৰতিও মনযোগ দিয়া কৰ্ত্তব্য আৰু ইয়াৰ ফলো দুয়োৰকমৰ আবশ্যকতাৰ সমিল মিলৰ পৰা হব লাগিব। প্ৰত্যেক মানুহৰ বিশদ বিভিন্নতাৰ লগত মিল ৰাখি কৰা অকল এই বিবেচনাটোৱেই আমাৰ জীৱন যাত্ৰাৰ বিধান নিৰ্দ্দেশ কৰাৰ পক্ষে লৈঙ্গিক সম্ভোগেই সমস্ত জীৱন নহয়—তাক তুমি জানা ; কিন্তু ই সমস্ত জীৱনৰ এক বিৰাট অংশ। গতিকে জীৱনৰ যি মহান উদ্দেশ্য—জীবাত্মাৰ পৰমাত্মালাভ তাৰ বাবেও সুখী যৌন জীৱন একান্ত আৱশ্যকীয়।

আমাৰ বহিৰ্জগতৰ লগত সমন্ধ ৰাখিবলৈ ইন্দ্ৰিয়বোৰেই একোটি পথ, আৰু প্ৰেমো নিশ্চয়ই এই বাটেদিয়েই আহিব লাগিব বা নেলাগিব। নাৰী আৰু পুৰুষৰ লিঙ্গদ্বাৰৰ পাৰ্থক্যৰ কথা সকলোৱে জানে। নাৰীৰ যৌন অঙ্গৰ তিনিটা অবস্থা আছে বুলিব পাৰি। এটি দৈহিক প্ৰেমাত্মক, এটি মনৰ আৱেগ— প্ৰমোদক আৰু আনটো উৎপাদন সক্ষম। নাৰীৰ যোনি বেছি আলসুৱা আৰু সামান্য স্পৰ্শতেই আলোড়িত হোৱা বাবে তাৰ লগত মস্তিষ্ক আৰু স্নায়ুৰ সংযোগ বেছি জটিল। গতিকে

লৈঙ্গিক এই প্ৰভেদৰ বাবে পুৰুষ আৰু নাৰীৰ মিলনত অকল দৈহিক প্ৰতিক্ৰিয়া মাত্ৰ হয়, এনে নহয়; ইয়াৰ পৰা সমস্ত আভ্যন্তৰিক আৰু মানসিক প্ৰতিক্ৰিয়া হয়। আনহাতে নাৰীৰ যোনিৰ এই তিনি অবস্থা থকা বাবেই পুৰুষতকৈ তেওঁলোকৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ ক্ষেত্ৰ-বহল আৰু তাৰ গতি অতি ক্ষিপ্ৰ।

প্ৰকৃতিয়েই নাৰীক প্ৰেমকলাত কৌশলপূৰ্ণ খেলা খেলিবলৈ সজাই দিছে। পুৰুষক কিন্তু তেনে কৰা নাই। সিদিনা ডছনস্কুলৰ বুৰঞ্জীৰ শিক্ষক শ্ৰীযুত দেবেন বড়াই কৈছিল "পুৰুষৰ কাৰণে প্ৰেমৰ যিটো শেষ সীমা বা পৰিসমাপ্তি, নাৰীৰ কাৰণে ই মাত্ৰ আৰম্ভনীহে, বিশ্বাসৰ এটি অস্পষ্ট পৰীক্ষাৰ ভাব, ভবিষ্যত আনন্দৰ এটি প'ন আৰু হবলগীয়া সৌহাৰ্দ্যৰ কাৰণে একপ্ৰকাৰ প্ৰতিশ্ৰুতিয়ে দুয়োৰে দৈহিক মিলনৰ অভ্যন্তৰত ক্ৰিয়া কৰি থাকে। প্ৰথম মুহূৰ্ত্ততে নাৰীয়ে তেওঁ প্ৰিয়জনৰ গাত অন্তৰ আৰু শৰীৰ এৰি নিদিয়ে কিন্তু লাহে লাহে অলপ অলপকৈ বহু অবস্থাৰ মাজেদিহে তেওঁ প্ৰিয়জনক একান্ত লোভনীয় সম্ভোগ প্ৰদান কৰে।" তেখেতে আৰু কয়, "ফান্দত পৰা নিগনিক মেকুৰীক খাবলৈ দিয়াৰ দৰে বিবাহ ৰাতিত নবপৰিনীতা কন্যাক বৰৰ হাতত এৰি দিয়াতকৈ, দৰা-কন্যা দুয়োকে লাহে লাহে লৈঙ্গিক জ্ঞান বৃদ্ধি কৰিবলৈ আৰু তাৰ ব্যবহাৰ কৰিবলৈ নিশিকালৈকে, বন্ধু আৰু সতীৰ দৰে ওচৰা ওচৰিকৈ থাকিবলৈ দিয়াটো ভাল।" কিন্তু এনে দিন আমাৰ হবনে?

এটা কথা তুমি বিশ্বাস নকৰিলেও, আমাৰ হীৰামন

ককাইদেৰে বিশ্বাস কৰিব যে প্ৰত্যেক প্ৰণয়াত্মক মুহূৰ্ত্তত নাৰীৰ কাৰ্য্য তেওঁৰ সজ্ঞান বা অজ্ঞান ইচ্ছা আৰু তেওঁৰ বিনয়ৰ মিলিত শক্তিৰ ফল। আৰু সম্পূৰ্ণ সৌহাদ্যৰ শেষ পৰিণতি স্বৰূপেহে তেওঁ প্ৰকৃত নাৰী হব পাৰে!

সত্যই যাৰ কথা তেওঁৰ চিন্তাৰ পৰা বুজিব নোৱাৰে
প্ৰেমেও অন্তৰৰ পৰা তেওঁৰ শৰীৰ নুবুজে।

এয়ে হৈছে প্ৰকৃত প্ৰেমৰ সুন্দৰ বস্তু। প্ৰেমে একেবাৰেই দেখা নিদিয়ে। তেওঁৰ প্ৰেমাত্মক জীৱনৰ শেষ সীমালৈ যাবলৈ বাধ্য কৰা হয়; সেই প্ৰেমৰ আৰম্ভন নিত্যনতুন। এনে নিত্যনতুন প্ৰেমখেলা জটিল, কৌশলপূৰ্ণ আৰু ইয়াত দুটি ব্যক্তিত্ব পৰিস্ফুট হয়। এনে প্ৰেমকলাৰ খেলাৰে পুৰুষক সহজে উতলাই লৈ ফুৰাত নাৰী কৃতকাৰ্য্য হয়। এই কথাখিনিৰ পৰা মই তোমাক মাত্ৰ কবলৈ ধৰিছোঁ যে প্ৰেম এটি বৰ সুক্ষ্ম কলা ইয়াক বৰ আলফুলকৈ যত্নৰে আৰু সহিষ্ণুতাৰে শিকিব লাগে।

প্ৰেমকলা প্ৰকৃতিয়ে কৰা আৰ্ট। সেই কাৰণেই মুলতঃ সদায় একেহৈয়েই আছে বুলিব পাৰি। নাৰীৰ জন্মৰ আগতেই ই যেন সুপ্ৰতিষ্ঠিত। বিবাহ এটি ডাঙৰ সামাজিক অনুষ্ঠান; আৰু সমাজৰ ফালৰ পৰা চাবলৈ গলে সন্তান উৎপাদনেই ইয়াৰ চৰম সীমা। কিন্তু বিবাহ আৰু জনন ক্ৰিয়াই প্ৰেমাত্মক জীৱনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। যদিও মিছা নীতি (morality) আৰু সমানে মিছা নম্ৰতাৰ (modesty) প্ৰভাৱত সভ্যতাৰ কৃত্ৰিম ক্ষণপৰিবৰ্ত্তনশীল প্ৰেমকলাৰ এই বিশেষ ব্যক্তিগত প্ৰাধান্যটো

বহুতেই স্বীকাৰ নকৰে, বা তাৰ কোনো ভূ নেৰাখে, তথাপি জীৱনৰ সমন্ধেবাৰ ভালদৰে বুজিব পৰা লোক সকলে ইয়াক স্পষ্টভাবে সদায় বুজিছে। পুৰুষ আৰু স্ত্ৰীৰ পৰস্পৰৰ বুজ আৰু বাচনিৰ পৰা পোৱা আনন্দদায়ক ঘনিষ্ঠ সমন্ধৰ ওপৰতেই গোটেই পৃথিৱীৰ সম্পূৰ্ণ জীৱনেই থিয় হৈ আছে।

এটি কথা এইখিনিতে তোমালোক ছুয়োৰো কাৰণে বাঞ্চনীয় কাৰণে লিখিলোঁ—; বেয়া নেপাবা দেই। এই সংসাৰত কিছুমান বিবাহিত মানুহ আছে, যি সকলে গোটেই বছৰৰ প্ৰতিটো দিনতে তেওঁলোকৰ স্বভাব চৰিত্ৰ, ইচ্ছা আকৰ্ষণ বোৰ ইজন সিজনৰ প্ৰতি প্ৰয়োগ কৰিবলৈ যদি বাধ্য নকৰিলে হেঁতেন, তেন্তে তেওঁলোক গোটেই জীৱন ইজনে সিজনক ভাল পাব পাৰিলে-হেতেঁন। তোমাৰ কিবা বক্তব্য আছেনে ইয়াত ?

সভ্যজগতে, আমাৰ ব্যক্তিগত বিষয়বোৰত (নৈৰ্ব্যতিক বোৰত নহলেও) আমাক ক্ৰমে স্বতন্ত্ৰতা দিব লাগিছে। তাৰ ফলত প্ৰত্যেককে একোটি বিষয়ত স্ব-মতৰ পৰিপুষ্টি সাধন হৈ নিজৰ ব্যক্তিগত অভ্যাস আৰু ব্যৱহাৰৰ গুপুততা ৰক্ষিত হৈছে, আৰু সি গুপুত বুলিয়েই নহয় পবিত্ৰ বুলিও পৰিগণিত হৈছে। এই স্বাতন্ত্ৰ্য সমাজৰ বিধি নিৰ্দ্দেশত বা পাৰম্পৰিকতাৰ দোহাই দি ভাঙি দিব নোৱাৰি। আনকি বাধাপূৰ্ণ প্ৰবৃত্তিৰ সোঁতেও ইয়াক লৰচৰ কৰিব নোৱাৰে। সেইবাবে সামাজিক প্ৰথাৰ প্ৰতি শ্ৰদ্ধা দেখুৱাই বা বন্ধুৰ নিৰ্দ্দেশ মানি বা ইজনে আনজনক ক্ষুন্ন কৰাৰ ভয়ত বহুত নৱ-বিবাহিত তৰুণ-তৰুণীয়ে এনে ঘনিষ্ঠতা

ৰক্ষা কৰে, য'ত সেই ব্যক্তিগত স্বাতন্ত্ৰ্যৰ হানি হয়। তাৰ ফলত দুয়োৰো ভিতৰত হোৱা বিবাহৰ তথাকথিত ঘনিষ্ঠতা আঁতৰি যাবলৈহে সুযোগ পায়। সেই বাবেই কোনো কোনো লিখকে স্বামী স্ত্ৰীৰ বাবে বেলেগ বিছনা, বেলেগ কোঠা, অনেকে বেলেগ ঘৰো আবশ্যক বুলি মত পোষণ কৰিছে। আটাইতকৈ সুখী বিবাহৰ অৰ্থ অবিচ্ছেদ্য আৰু অবিৰাম ঘনিষ্ঠতা ; সেইবুলি পৰস্পৰৰ স্বাতন্ত্ৰ্যৰ হানি তাত ঘটিব নেলাগে। কোনোৱে কয়— প্ৰেমৰ ৰাজ্যত ঘনিষ্ঠতা বিষময়। কিন্তু দকৈ শিপোৱা প্ৰেম-লতাত ঘনিষ্ঠতাই সাৰজাবৰহে কাম কৰে।

আজি তোমালৈ বহুত লিখিলো আৰু নিলিখোঁ। আৰু এটি আবেগৰ—ঈৰ্ষা—যাক সমাজে বহিৰ্গত আবেগ বুলিছে—তাৰেই কথা দুই এটি লিখি আজিলৈ সামৰোঁ। ঈৰ্ষাই প্ৰেমৰ পুণ্যস্থান হব পৰা ঘৰক বিৰোধ আৰু ঘৃণাৰ নৰকত পৰিণত কৰে। ঈৰ্ষা-ন্বিত মানুহে ঈৰ্ষাৰ দ্বাৰাই আনৰ ওচৰত নিজক গ্ৰহনীয় কৰিব নোৱাৰে বৰং আঁতৰিহে যায়। তেওঁৰ ঈৰ্ষাৰ ফলতে ঈৰ্ষাৰ কাৰণবোৰ বাঢ়িহে যায় আৰু একে সময়তে কপটতাইও সিপাই লয়। সভ্যতাৰ সকলো প্ৰবৃত্তিৰ লগত ঈৰ্ষা অসঙ্গত।

বৰ্ত্তমানত একমাত্ৰ প্ৰেম আৰু বিবেচনা বুদ্ধি কহে বিবাহৰ সম্মানজনক উদ্দেশ্য বুলি ধৰিব পাৰি। প্ৰেমত কোনো মিছা, কোনো প্ৰবঞ্চনা থাকিব নোৱাৰে ; আধুনিক বিবাহৰ অপৰিহাৰ্য্য ভিত্তি হৈছে সীমাহীন আন্তৰিকতা আৰু বন্ধুত্ব, গভীৰ বিশ্বাস, প্ৰীতিপূৰ্ণ অনুৰাগ আৰু বিবেচনা। প্ৰেমৰ সমস্যাবোৰ ডাঙৰ

কাৰণে আৰু সেইবোৰৰ প্ৰতি আমাৰ বিশেষ মনযোগ থাকিব লগা হোৱাত, সদায় মনত ৰাখিব লাগিব যে প্ৰেমৰ গণ্ডী ইমান ঠেক নহয় যে ই নিজে সম্পূৰ্ণ হব পাৰে। নিজক বিকাশ কৰাটো প্ৰেমৰ স্বভাৱ। যেনেকৈ ভবিষ্যত জাতিৰ জন্মৰ কাৰণেই পৰিয়ালৰ প্ৰেমৰ সামাজিক উদ্দেশ্য আছে, তেনেকৈ পৰিয়ালৰ বাহিৰত থকা বোৰলৈকো সহানুভূতি আৰু প্ৰীতিবিস্তাৰ কৰাটো পৰিয়ালৰ প্ৰীতিৰ সামাজিক উদ্দেশ্য; প্ৰেমৰ গণ্ডীৰ একেবাৰে বাহিৰলৈ যোৱাও ইয়াৰ এটি উদ্দেশ্য।

কথাবোৰ জটিল মনস্তত্বমূলক হলগৈ। আৰু লিখি গৈ থাকিলে হয়তো তোমাৰ এইবোৰৰ ওপৰত বিতৃষ্ণা উপজিব। গতিকে তুমি বিচৰা বস্তুটোৰ এইবোৰ পাতনিহে। সাহটো নহয়। গতিকে ইমানতে এৰোঁ। বেয়া নেপাবা দেই। ইতি

তোমাৰেই—

ককাইদেউ।



৪

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

তোমাৰ চিঠি পালোঁ। যেতিয়া পাব লাগিছিল তাৰ কেদিনমানৰ পাচত। উতলা মনত শান্তিৰ নিঝৰা বোৱাবৰ দিন গ'ল। যি প্ৰেৰণা যিমান অদ্ভুত, যিমান অসম্ভৱ, কল্পনা যাৰ কাৰণে দুঃসাহস কৰিব পাৰা—নিজকে এৰি যাব পাৰা, বিপৰ্য্যস্ত, উত্থান্বিত উথত আৰু সৰ্ব্বনাশৰ শেষ স্তৰলৈকে নামিব পাৰা, সিয়েই আনিব চৰম নিজত্ব। আও-বাট বিধাতাৰ বিচিত্ৰ সৃষ্টি। খেয়ালৰ সৃষ্টি আৰু সংকল্পৰো সৃষ্টি। যিটি আজি পাইছা বুকুৰ মাজত সি আনিব সম্পূৰ্ণতা আৰু আনিব লগতে ফিৰাই অখণ্ডতা।

ইলা, মানুহ ইমান ধীৰে ধীৰে ডাঙৰ হয়—লগতে আয়ুস্পা কম—ভাবাও দুৰ্ব্বল—লিখিবৰ কোনো অৰ্থ নাই—পৰিণতি ইমান মন্থৰ, কোনো অনুভুতি আহোঁতে আহোঁতেই জীৱনৰ আধাখিনি শেষ হয়। বহুলোকলৈ সংসাৰৰ কাৰবাৰ—বহুতৰ লগত গতিবিধি—কথা শুনিবৰ সময় ক'ত? তুমি জানাই ভাষাৰ সীমা আছে—ভাৱনাৰ নাই—ভাৱনাৰ কোনো বাধা নাই—সৰ্ব্বব্যাপি আৰু চিৰন্তন—সহজ বিশুদ্ধ আৰু সীমাহীন।

কত যুবক-যুবতী, ডেকা গাভৰু দেখিলোঁ-চাই চাই-চুলি পকিল, চকুৰ ৰশ্মিও কমি আহিল কিন্তু মাজে মাজে এজনক দেখি চক্‌খাই উঠোঁ—ধ্যান ধাৰণা বদলি যায়। তেতিয়াহে মনলৈ আহে যে একোৱেই বুজিব নোৱাৰিলোঁ। আজি তোমাতো দেখিছোঁ তেনে। ইষ্প্যাটৰ দৰে কঠিন, ইচ্ছাশক্তি দৃঢ়, মতামত অটল। ডেকা-গাভৰুক মৰম কৰোঁ, ভালপাঁও কিন্তু বিচাৰ কৰি চোৱা নাই—কিয় জানানে? মৰমেই বিচাৰৰ বাট বন্ধ কৰে।

সিদিনা তোমালৈ লিখিছিলোঁ-ঈৰ্ষাৰ বিষয়। মই নিস্কৃত প্ৰবৃত্তি বোলাত দাৰ্শনিক কবি গোসাইদেৱে তৰ্ক জুৰি দিলে। সিদ্ধান্তত কলেগৈ যে ঈৰ্ষাৰ মাজতেই জন্ম হয় ভালপোৱাৰ। কিন্তু মই মানিব নোৱাৰিলোঁ—যদিও তেখেতৰ যুক্তি অখণ্ডনীয়-তুমি কি কোৱা।

স্বামী সোহাগৰ ৰশ্মিয়ে তোমাৰ নতুন জীৱনৰ দৃষ্টি ভঙ্গী সলনি কৰিছে। সেই কাৰণেই আগৰদৰে তুমি মোৰ চিঠি

বিলাকৰ কথা আগৰ আগ্ৰহেৰে লব পৰা নাই। আজি অবশ্যে তুমি বিচৰা কথাৰেই এই চিঠি ভৰাম।

জন্ম আৰু গৰ্ভবিষয়ে জ্ঞানৰ অভাৱ আৰু কুসংস্কাৰৰ প্ৰভাৱ সকলোতকৈ বেছি আৰু ছোৱালী, গাভৰুৰ মাজত অজ্ঞতা তাতোকৈ বেছি। বিয়াৰ পিচৰ কাৰ্য্যৱলীৰ সমন্ধে কোনো জ্ঞান নাই।

তোমালৈ মই আগতেই লিখিছোঁ, এই বিষয় বহুতো; তথাপি আজি আদিৰ পৰা আৰম্ভ কৰোঁ, তেতিয়াহলে কথাটো বুজাত তোমাৰ কোনো অসুবিধা নহব।

প্ৰজনন সম্ভব হয়-পুৰুষ আৰু প্ৰকৃতিৰ সংযোগত। এই সুযোগতে 'প্ৰজনন বিজ্ঞানৰ' অলপ অচৰপ আলোচনা অবান্তৰ নহব হবলা আৰু লগে লগে 'শুক্ৰকীট' আৰু 'ডিম্বৰ' অস্তিত্বৰ বিষয়েও যদিও আগতে তোমালৈ লিখিছোঁ —তথাপি ঠাৰতে অলপ দোহোৰাই হও, খং নেখাৱা আৰু। এই বিষয়ে গবেষণা ধাৰাবাহিক ৰূপে ইউৰূপত আৰম্ভ হৈছে—সেই কাৰণে অনেক গৱেষকৰ ভিতৰত মই মাত্ৰ ২।১ জনৰহে নাম উল্লেখ কৰিম। সৰ্ব্বপ্ৰথমে এৰিষ্টটল (Aristotle) কথাকে কওঁ। তেখেতৰ পিচত গ্যালান (Gallon) তাৰ পাচত উইলিয়ম হাৰ্ভে (William Harvey), এওঁলোকৰ পিচত লিডেন (Leyden), সোয়াৰমাৰ্ডাম (Swarmerdam), ভনহৰ্ণ (Von Horn), ষ্টেনসেন (Stensen), ডি, গ্ৰাফ, (De Grap), আদি আৰু বহুতেও গবেষণা আৰম্ভ কৰে। এখেত সকলৰ ভিতৰত

ডি, গ্রাফে, 'প্রজনন বিজ্ঞান' সমন্ধে জগতক বহুত নতুন মূল্যবান তথ্য দান কৰে। ইয়াৰ বাহিৰে সৰ্ব্বপ্ৰথম 'শুক্ৰকীট' আবিষ্কাৰ কৰে নিউনহক চাহাবে (Leeuwau Hock) ১৬৭৭ খৃষ্টাব্দত। তেখেতৰ গবেষণাতে তেখেতে "শুক্ৰকীটেই" প্ৰজনন ক্ৰিয়াৰ একমাত্ৰ বস্তু বুলি নিৰ্ণয় কৰে। ফলত ১৭৫২ খৃষ্টাব্দত ভনহেলাৰৰ (Von Heller) গবেষণাই এইটো নিৰ্দ্ধাৰণ কৰে যে 'ডিম্বধাৰৰ' পৰা কিবা এটা 'জৰায়ুলৈ' আগমনৰ ফলতহে ভ্ৰূন স্বষ্টি হয়। ইয়াৰ কিছুকাল পাচতেই প্ৰিভোষ্ট (Preevost) আৰু ডুমাজ (Dumma) নামৰ দুজন বৈজ্ঞানিকে আবিষ্কাৰ কৰে যে 'শুক্ৰকীট' পুৰুষৰ 'অন্তকোষত' উৎপন্ন হয়, আৰু ভনবেয়াৰ (Von Beer) এ আবিষ্কাৰ কৰে নাৰীৰ 'ডিম্ব'। এনে নেৰানেপেৰা গবেষণাৰ ফলতঃ ১৮৭৫ খৃষ্টাব্দত হাৰ্টউইগ চাহাবে (Heartwig) ডিম্ব আৰু 'শুক্ৰকীট' মিলন আবিষ্কাৰ কৰি 'প্ৰজনন বিজ্ঞান' সুপ্ৰতিষ্ঠিত কৰে। এনেকৈয়ে 'শুক্ৰকীট' 'ডিম্বৰ' জৰীয়তে ভ্ৰূণৰ স্বষ্টি হয়। এই শুক্ৰকীট, ডিম্বৰ মিলনৰ কাৰণেই নৰ-নাৰীৰ যৌন মিলন আবশ্যক ভবিষ্যত বংশ আৰু জাতিৰক্ষাৰ কাৰণে। প্ৰাণী-জগতত এই দুইশ্ৰেণীৰ সহযোগিতাতেই স্বষ্টি কাৰ্য্য চলি আহিছে। ইয়াৰ বহল ব্যাখ্যা আৰু উদ্ভিদ আদিৰ স্বষ্টি বিষয়েও তোমাক আগেয়েই কৈছোঁ।

পুৰুষৰ বীৰ্য্য অন্তকোষত (বৃষনগ্ৰন্থি) আৰু নাৰীৰ ডিম্ব ডিম্বকোষত (ovary) উৎপন্ন হয় এই কথা তোমাক আগতেই

কৈছোঁ।. এতিয়া মাত্ৰ তাৰ বহল ব্যাখ্যাহে কৰিম। প্ৰত্যেক অন্তকোষৰ পৰা এটি নলী পুৰুষৰ জননেন্দ্ৰিয় পৰ্য্যন্ত অবস্থিত আছে। ইয়াক শুক্ৰবাহী নলী বোলে; পুৰুষৰ বীৰ্য্য এই নলীয়েদি আহি মূত্ৰস্থলীৰ (Bladdu) তলত অবস্থিত শুক্ৰস্থলীত সঞ্চিত হয়; এনেকৈ দুয়োফালে দুটি অন্তকোষৰ পৰা দুটি শুক্ৰবাহী নলী আছে, আৰু এই দুটিয়েই শুক্ৰস্থলীলৈ বীৰ্য্য আনে। শুক্ৰস্থলীৰ পৰা দুটি শুক্ৰ নিঃসাৰক নলী (Ejaculatory duct) বাহিৰ হৈ মূত্ৰনলী (Urethral canal) অভ্যন্তৰত পৰিছেগৈ। এই মূত্ৰ প্ৰণালী মূত্ৰস্থলিৰ পৰা বহিৰ্গত হৈ পৌৰুষগ্ৰন্থি (Prostrate gland) ভেদ কৰি পুৰুষ অহৰ অভ্যন্তৰেদি পুৰুষাঙ্গৰ আগত শেষ হয়। যি ঠাইত শুক্ৰ নিঃসাৰক নলী মূত্ৰপ্ৰণালীত পৰিছে সেই ঠাইত এনে ব্যবস্থা আছে যে মূত্ৰপ্ৰণালীৰ বাটত মূত্ৰস্থলীৰ পৰা যি মূত্ৰ নিৰ্গত হয় ই শুক্ৰ নিঃসাৰক নলীয়েদি শুক্ৰস্থানলৈ যাব নোৱাৰে; কেৱল পুৰুষাঙ্গৰ আগেদি বাহিৰ হয়; আৰু শুক্ৰস্থলীৰ পৰা যি শুক্ৰ-নিঃসাৰক নলীয়েদি মূত্ৰপ্ৰণালীত নিৰ্গত হব সি মূত্ৰস্থানলৈ যাব নোৱাৰে—কেৱল পুৰুষাঙ্গৰ আগেদি ওলাব লাগিব। মূত্ৰ নিৰ্গত হোৱাৰ সময়ত যেনেকৈ মূত্ৰস্থলী আৰু মূত্ৰপ্ৰণালীৰ আবেষ্টন-কাৰী মাংসপেশী সমূহ ক্ৰমান্নয়ে সঙ্কোচিত হয় সেই দৰেই শুক্ৰনিৰ্গত হবৰ সময়ত শুক্ৰস্থলী আৰু শুক্ৰপ্ৰণালীৰ আবেষ্টনকাৰী মাংশপেশী সমূহ ক্ৰমান্নয়ে সঙ্কোচিত হয়। এই মাংসপেশী সংঙ্কোচনৰ দ্বাৰা মূত্ৰ আৰু শুক্ৰ বহিস্কৃত হয়। মূত্ৰ

আৰু শুক্ৰ একেলগে বহিৰ্গত হব নোৱাৰে। পৌৰুষ গ্ৰন্থি আৰু মূত্ৰনলী প্ৰভৃতিৰ পৰা একপ্ৰকাৰ স্ৰাৱ উৎপন্ন হয়, ইন্দ্ৰিয় উত্তেজনাৰ সময়ত এই স্ৰাৱে পুৰুষাঙ্গ তিয়ায় কিন্তু ই শুক্ৰ নহয়।

এই অন্তকোষ আৰু ডিম্বকোষে পুৰুষৰ বীৰ্য্য আৰু ডিম্ব প্ৰস্তুত কৰাৰ বাহিৰেও আৰু এটি কাম কৰে। ইহঁতে 'অভ্যন্তৰ স্ৰাৱ' নামে একপ্ৰকাৰ বস্তু প্ৰস্তুত কৰে; ই শৰীৰৰ ৰক্তস্ৰোতত প্ৰবাহিত হৈ দেহ গঠনত সহায়তা কৰে। এই দুয়োৰে বাহিৰে মানুহৰ শৰীৰৰ পৰিবৰ্ত্তন আৰু বৃদ্ধিৰ কাৰণে কেত বিলাক গ্ৰন্থি আছে; এই বিলাককো 'অন্তস্ৰাৱী গ্ৰন্থি' বোলে। প্ৰধান কিটি হৈছে 'থায়ৰেড' (Thyroid) 'পাৰা-থায়ৰয়েড' (Parathyroid), এড্ৰিলেন (Adrenelin), পিটিউটাৰি (Petiutary), এই বিলাক গ্ৰন্থীৰ কোনো নলী নাই। সেইকাৰণে শিৰাৰ ভিতৰেদি যেতিয়া তেজ চলাচল কৰে তেতিয়া এই বিলাক গ্ৰন্থিৰ পৰা ৰস বাহিৰ হৈ তেজৰ লগত মিহলি হয়। এই বিলাক 'গ্ৰন্থিৰ' পৰা যি ৰস বাহিৰ হয় তাকেই 'হৰমোন'বোলে। এই অভ্যন্তৰ স্ৰাৱ ৰক্তস্ৰোতত প্ৰবাহিত হৈ যৌন আকৰ্ষণী শক্তিও বৃদ্ধি কৰে।

ভ্ৰূণৰ স্ত্ৰী-পুৰুষ ভেদৰ চিহ্ন জননেন্দ্ৰিয় পাৰ্থক্য গৰ্ভাবস্থাৰ তৃতীয় মাহতহে লক্ষিত হয়। যৌবনত নাৰীৰ সৌন্দৰ্য্য যে বিকশিত হয় এই কথা মই আগতেই কৈছোঁ। এই সময়ত নাৰীৰ গৰ্ভাশয় (uterus) পৰা ২৮ৰ পৰা ৩০ দিনৰ বাদে বাদে

ৰক্তস্ৰাৱ হয় এই ৰক্তস্ৰাৱ সাধাৰণতঃ ৪।৫ দিন থাকে। ইয়াকেই ঋতুস্ৰাৱ বোলে। এই সময়ত গৰ্ভাশয়ৰ শ্লেষ্মিক ঝিলি (Mucus membrane) কোমল হয়—আৰু ক্ষুদ্ৰাদি ক্ষুদ্ৰ পৰিমাণে ক্ষৰিত হয় আৰু তাৰ লগতে গৰ্ভাশয়ত ৰক্তাধিক্য হয় কাৰণেই ৰক্তস্ৰাৱ হয়; কোনোৱে কয় ডিম্ব পৰিপক্ক হৈ ডিম্বকোষ ভেদ কৰি বাহিৰ হয়।

যৌনতৃপ্তিৰ লগত সন্তান লাভেচ্ছাৰ সমন্ধ নাই। যৌন-তৃপ্তি লাভৰ ইচ্ছা সকলো মানুহৰ মাজত সময়ত আছে। কিন্তু সন্তান লাভৰ ইচ্ছা সকলো সময়তে নেথাকে। আজিৰ মানুহে যৌনতৃপ্তি বিচাৰে কিন্তু তাৰ ফল স্বৰূপ সন্তানৰ বোজা ববলৈ নিবিচাৰে। যৌনবোধৰ অনুভূতিয়ে যেতিয়া স্পষ্টৰূপ লয়—তেতিয়া মনলৈ আহে তীব্ৰ উত্তেজনা আৰু এই সময়তে লিঙ্গৰ উদ্ৰেক হয়, যোনিদ্বাৰ স্ফীত হয়—শৰীৰতো পৰিবৰ্ত্তনে দেখা দিয়ে।

যৌৱনাৱস্থাত দুটি কাৰণৰ কাৰণে ঋতুস্ৰাৱ বন্ধ থাকিব পাৰে। গৰ্ভাৱস্থাত আৰু প্ৰসবৰ পাচত সন্তনক গাখীৰ দিয়া কালত—অৰ্থাৎ প্ৰসবৰ পাচত ৬।৭ মাহ পৰ্য্যন্ত। কোনো কোনো গাভৰুৰ সতীচ্ছঙ্গত ছিদ্ৰ নথকাত যৌবনাগমত ঋতুস্ৰাৱ হোৱা সত্ত্বেও স্ৰাৱ বহিৰ্গত হব নোৱাৰে আৰু তাৰ কাৰণে নানান দুখ ভুগে। এনে হলে চিকিৎসকৰ দ্বাৰাই সতীচ্ছঙ্গ কটাই লোৱা উচিত

আমাৰ দেশত ১২।১৩ বছৰত ছোৱালী প্ৰথম ঋতুমতী হয় আৰু ৪৫।৪৬ বছৰত ঋতু বন্ধ হয় (Climocteric)

ছোৱালীৰ যৌবনৰ সময়ত মাকে বা অইন কোনো গুৰুজনে ছোৱালীৰ ঋতুস্ৰাৱ সম্বন্ধে শিক্ষা দিয়া কৰ্ত্তব্য। নহলে ৰক্তস্ৰাৱ হোৱা দেখিলে ছোৱালীয়ে বৰ ভয় খাব আৰু ঠাণ্ডা পানী আদি ব্যৱহাৰ কৰি স্ৰাৱ বন্ধ কৰিবৰ চেষ্টা কৰে, কোনেওৱা ই এটি সাংঘাতিক ব্যাধি বুলি অত্যন্ত ভীতা হয়। ঋতু সময়ত অতি চেচাঁ পানীৰে গা-ধোৱা, শাৰিৰীক ব্যায়াম কিম্বা সম্প্ৰয়োগ অনুচিত। পৰিষ্কাৰ কাপোৰ, গামোছা আদি ব্যৱহাৰ কৰা যুগুত। কিন্তু সেইবুলি সম্ভথ বাটত (যোনি পথত) বা ভিতৰত তূলা বা কাপোৰ সুমুৱাই ৰখা অনুচিত। তেতিয়া হলে স্ৰাৱ গহ্বৰৰ ভিতৰত আবদ্ধ থাকি দুৰ্গন্ধ হব পাৰে—আৰু সতীচ্ছদ চিঙি যাব পাৰে—আৰু লগে লগে তাৰ ছিদ্ৰও ডাঙৰ হব।

যৌবনকালত গৰ্ভাশয় আৰু ডিম্বকোষ আকাৰত ডাঙৰ হয়, আৰু ডিম্বকোষত ডিম্ব বৰ্দ্ধিত হৈ পুৰ্ণায়তন আৰু পৰিপুষ্ট হোৱাৰ পাচত ডিম্বকোষৰ আবৰণ ভেদকৰি বাহিৰ হয়। এনেকৈয়ে ডিম্ব মাহৰ পিচত মাহে তৈয়াৰ হয় আৰু ডিম্বকোষ ভেদকৰি বাহিৰ হয়। ইয়াৰ বাহিৰে ভগপীট (Mons-veneris) ডাঙৰ জিহ্বা (Labia majora) বাহিৰত আৰু কাষত লোমে দৰ্শন দিয়ে। ডিম্বকোষেই যে নাৰীৰ সৰ্ব্বপ্ৰধান যৌনস্ৰোতৰ মুখ্য চিহ্ন তাক আগতেই কৈছোঁ। গৰ্ভাশয়ৰ ডিম্বকোষলৈকে এটি নলী আছে আৰু ই ডিম্বকোষৰ ওচৰত

ফানুচৰ সাদৃশ হয়। এই নলীৰ অভ্যন্তৰত এটি সৰু পথ আছে আৰু ই গৰ্ভাশয়ৰ অভ্যন্তৰ পৰ্য্যন্ত পায়গৈ। এই নলীটোকে ডিম্ববাহী নলী (Oviduct) বোলে। দুয়োফালৰ ডিম্বকোষৰ নিমিত্তে গৰ্ভাশয়ৰ দুয়োফালৰ পৰা দুটি ডিম্ব-বাহী-নলী আছে। ইহঁতৰ অভ্যন্তৰ বাটেদিয়েই ডিম্ব গৰ্ভাশয়ত উপনীত হয়। ডিম্বৰ নিজৰ চলন শক্তি নাই। ডিম্ববাহী-নলীৰ অভ্যন্তৰত অসংখ্য ক্ষুদ্ৰ ক্ষুদ্ৰ চুলিৰ নিচিনা বস্তু আছে—তাক Cilia বোলে, মাত্ৰ অনুবিক্ষণ যন্ত্ৰৰেহে ইয়াক দেখিবলৈ পোৱা যায়। ইহঁতৰ সহায়ত ডিম্ব গৰ্ভাশয় পায়হি। এই গৰ্ভাশয় এটি বগৰিৰ সমান। কিন্তু গৰ্ভসঞ্চাৰ হলে ইয়াৰ আকাৰ বৃহৎ হয় আৰু ডিম্বাকৃতি হয়। গৰ্ভত সন্তান নেথাকিলে গৰ্ভাশয়ৰ অভ্যন্তৰ বৰ সৰু থাকে। গৰ্ভচিছদ্ৰ (osuteri) দ্বাৰা গৰ্ভাশয়ৰ অভ্যন্তৰ অম্বাধৰ (যোৱনী) অভ্যন্তৰৰ সৈতে যুক্ত থাকে। সম্বাধ গৰ্ভাশয়ৰ মুখৰ পৰা গৰ্ভাচিছদ্ৰ পৰ্য্যন্ত বিস্তৃত। স্বাভাবিক অবস্থাত এই সম্বাধগহ্বৰ আৰু তাৰ পশ্চাতভাগ পৰস্পৰৰ গাতে সংলগ্ন থাকে। এই গহ্বৰৰ (Vaginal Caud) বিষয় বহুতে বহুত ৰকমৰ তুলনা দিয়ে—সেই বিলাকৰ. ইয়াত নিঃপ্ৰোজন কাৰণে নিলিখো।

বাহিৰৰ সম্বাধপ্ৰদেশৰ কেইটিমান বিশেষ স্থান আছে, সেইটো তোমাক এতিয়াই জনাই থোৱা উচিত বিবেচনা কৰোঁ। তলপেটৰ তলত কিঞ্চিত উচ্চ ত্ৰিকোনাকৃত লোমাবৃত স্থানক (Mons Veneris) ভগপীঠ বোলে। এই ঠাইৰ তলফালে পিচলৈ,

অস্থিসন্ধি আছে তাক ভগাস্থি সন্ধি (Symplysis pabis) বোলে। সম্বাধৰ দুয়োফলে দুটি স্থূল মাংসপেশী আছে—ডাঙৰ জিহ্বা (Labia majora); এই ফাঁকৰ বাহিৰ ফাল লোমৰে ভৰা কিন্তু ভিতৰত লোম নাই। ডাঙৰ জিহবাৰ দুয়োফালে ভিতৰৰ পিনে লাগি থকা ঠাইক (Vastible) বা অলিন্দ বোলে আৰু আংশিক ভাবে সৰু জিহবা (Labia Minora) দোলা (Clitoris) আৰু অঙ্কুৰ (Gland Clitoris) ইয়াৰ দ্বাৰা ঢকা থাকে। দুই ফালৰ এই দুয়োটা জিহবা পিচফালে মিলিত হৈ থাকে, যি ঠাইত এই দুয়োৰো মিল হৈছে সেই ঠাইৰ পৰা মলদ্বাৰ পৰ্যন্ত ঠাই ডোখৰক মূলধাৰ (Perinem) বোলে। প্ৰসৱৰ সময়ত কাৰো কাৰো এই মূলধাৰ ছিন্ন হয়। ছিন্ন হলে, তেতিয়াই চিকিৎসকৰ দ্বাৰা চিলাই ললে সোনকালে জোৰা লাগে।

ডাঙৰ জিহবাৰ ভিতৰফালে দুয়োকাষে ছালৰ দুটি ভাঁজ আছে—ইয়াত লোম নাই, ইয়াকেই সৰু জিহবা বোলে। দুই-ফালৰ সৰু জিহবা দুখন সম্মুখৰ ফালে সংযুক্ত হৈছে ইয়াকেই 'ছত্ৰ' বা (Prepuce of Clitoris) বোলে আৰু দোলাক (Clitoris) সম্পূৰ্ণৰূপে ঢাকি ৰাখে। 'ছত্ৰ' দোলা' আৰু 'অঙ্কুৰত' উপচাৰ প্ৰয়োগ কৰিলে নাৰী সোনকালে উত্তেজিত হয়—আৰু সহজতে প্ৰীতিলাভ কৰে। দুয়োকাষৰ সৰু জিহবাৰ মাজত যি ৰক্তিমাভ ঠাই আছে তাক 'অলিন্দ' বোলে। এই ঠাই সৰু জিহবাৰে ঢকা থাকে আৰু তাৰ কিঞ্চিত ওপৰতে

মূলৰন্ধ্ৰ অবস্থিত। অ-ৰতপূৰ্ব্বা গাভৰুৰ সম্বাধৰন্ধ্ৰ এখনি পৰ্দ্দাৰ দ্বাৰা আবৃত থাকে। এই পৰ্দ্দাকে 'সতীচ্ছদ' বোলে (Hymen)। সতীচ্ছদৰ ভিতৰেদি এটি ছিদ্ৰ আছে বুলি আগেয়েই কৈছো; সেইটো কাৰো খুব সৰু, কাৰো ডাঙ্গৰ, কাৰো আকৌ একেবাৰেই বন্ধ থাকে। তেতিয়া ৰজঃ বাহিৰ হবলৈ বাট নথকাত ৰোগৰ সৃষ্টি হয়। সতীচ্ছদৰ ওচৰত দুইফালে দুটি গ্ৰন্থি আছে (Gland) তাহাতক পূৰ্ণচন্দ্ৰনাড়ী (Bartholini Gland) বোলে। পূৰ্ণচন্দ্ৰনাড়ীৰ পৰা ৰাগ সঞ্চাৰৰ সময়ত স্ৰাব হৈ সম্বাধ ভিজাই দিয়ে। সহজ অৱস্থাত পুৰুষৰ লিঙ্গ (সাধন) কোমল আৰু ওলমি থাকে; এনে অবস্থাত সম্বাধ বাটেদি সম্বাধ গহবৰত প্ৰৱেশ কৰিব নোৱাৰে। উত্তেজিত হলে, সাধন দৃঢ় হয় আৰু উচ্ছৃত হয়। সাধনৰ ধমনীৰ (Artery) দ্বাৰা এই সময়ত অধিক পৰিমাণে ৰক্ত সাধনলৈ আহে কিন্তু ৰক্ত উলটি যাবৰ সময়ত সিৰা বিলাকে (Veins) মাংশ পেশীৰ চেপাৰ ফলত ৰক্ত উভটাব নোৱাৰে সেইকাৰণেই বেছি পৰিমাণে তেজ সাধনত উপস্থিত হয় আৰু কিছু সময় স্থায়ী হোৱাৰ কাৰণেই ই দৃঢ় আৰু উচ্ছৃত হয়। এই উচ্ছৃত হোৱা কাৰ্য্যত বিটপনামৰ পেশীয়েই বেচি কাৰ্য্যকাৰক। এনে অবস্থা হলেহে ই সম্বাধ গহ্বৰত প্ৰবেশ কৰিবলৈ সমৰ্থ হয়। নাৰী উত্তেজিত হলে তেওঁৰো বাহিৰৰ সম্বাধস্ফীত হয়, দোলা আৰু অঙ্কুৰ দৃঢ় হয় আৰু উচ্ছৃত হয়; পূৰ্ণচন্দ্ৰনাড়ী বিলাকৰ পৰা স্ৰাবহৈ সম্বাধ আৰু গহ্বৰ তিয়াই দিয়ে—আৰু কাৰো কাৰো সম্বাধৰ আবেষ্টনকাৰী মাংসপেশী ক্ৰমে

ক্ষনে সঙ্কোচিত আৰু প্ৰসাৰিত হয়। এনে অবস্থাত স্তনো স্ফীত হয় আৰু স্তনৰো আগভাগ উচ্ছৃত হয়। অবশ্যে উভয় ক্ষেত্ৰতে স্নায়বিক শক্তিৰ ক্ৰিয়া আছেই। সম্বাধ তিতিলে আৰু স্ফীত হলে আৰু সাধন দৃঢ় আৰু উচ্ছৃত হলে সংযোগ সহজ হয়—আৰু গাভৰুৰ কোনো কষ্ট নহয়। এনে নহলে যাতনা পাব পাৰে। সংযোগৰ পাচতেই আপোনা-আপুনি অঙ্গ সঞ্চালনৰ প্ৰবৃত্তি হয়। সাধনৰ এই ক্ৰিয়াক 'উপসৰ্পন' বোলে। উপসৰ্পনৰ সময়ত ডোলাৰ নিপীড়ন হলে গাভৰুৰ শীঘ্ৰেই তৃপ্তি লাভ হয়। অলপ সময়ৰ ভিতৰতে শুক্ৰস্থলীৰ পৰা শুক্ৰ নিৰ্গত হৈ গৰ্ভাশয়ৰ মুখৰ (গৰ্ভছিদ্ৰৰ) ওচৰত নিৰ্গত হয় আৰু উত্তেজনাৰ পূৰ্ব্বে সাধন যেনে অবস্থাত আছিল আকৌ তেনে হয়। এতিয়া নিশ্চয় বুজিলা মানুহৰ যৌনতৃপ্তি যৌন অঙ্গৰ মধ্যস্থতাত আৰু যৌনতৃপ্তিৰ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ প্ৰভাব মানুহৰ স্নায়ুমণ্ডলী, পেশী, হৃদপিণ্ড সংক্ষেপতে গোটেই শৰীৰত দৃষ্ট হয়। যৌনতৃপ্তি আৰু বোধ প্ৰধানতঃ স্নায়ুৰ লগত সমন্ধ। মানুহে ইন্দ্ৰিয় সমূহৰ মধ্যস্থতাত যৌনতৃপ্তি অনুভব কৰে। প্ৰধানতঃ দৰ্শন, স্পাৰ্শন, স্ৰৱন, স্ৰান —সৌন্দৰ্য্য বিচাৰ সাধাৰণতঃ চকুৰ সাহায্যৰেই কৰে। সৌন্দৰ্য্য বোধৰ লগত যৌনবোধ ওতপ্ৰোতভাবে জড়িত।

আগতেই তোমাক মই কৈছোঁ ডিম্ববাহী নলী গৰ্ভাশয়ৰ পৰা ডিম্বকোষ পৰ্য্যন্ত বিস্তৃত থাকে আৰু ডিম্বকোষৰ ওচৰত ফানুচৰ আকাৰ ধাৰণ কৰে আৰু নলীৰ মুখো এই ঠাইতে উন্মুক্ত থাকে। কিন্তু এই উন্মুক্ত মুখ ডিম্বকোষৰ অভ্যন্তৰত প্ৰৱেশ নকৰে। সেই

কাৰণে বীৰ্য্য যেনেকৈ অন্তকোষৰ পৰা শুক্ৰস্থানলৈ আহিব পাৰে, ডিম্বকোষৰ অভ্যন্তৰত উৎপন্ন হোৱা ডিম্ব তেনেকৈ গৰ্ভাশয়লৈ আহিব নোৱাৰে। ডিম্ব পূৰ্ণতা প্ৰাপ্ত হলে, ডিম্বকোষৰ আবৰণ ভেদ কৰি বহিৰ্গত হয় আৰু ডিম্ববাহী নলীৰ ফানুচৰ উন্মুক্ত মুখ যদি সেই সময়তে ইয়াক ধাৰণ কৰি নলীৰ অভ্যন্তৰেদি ইয়াক আনিব পাৰে, তেহে ডিম্বৰ গৰ্ভাশয়লৈ আহিবৰ সম্ভাৱনা থাকে; নহলে ই ডিম্ব পেটৰ অভ্যন্তৰত পৰি নষ্ট হয়। অন্তকোষে যেনেকৈ অসংখ্য পূৰ্ণতাপ্ৰাপ্ত বীৰ্য্য উৎপাদন কৰিব পাৰে, ডিম্ব-কোষে কিন্তু সেই দৰে অসংখ্য ডিম্ব উৎপাদন কৰিব নোৱাৰে। কোনো নাৰীৰ মাহেকত এটিতকৈ বেছি ডিম্ব নজন্মে। সম্প্ৰয়োগৰ দ্বাৰা বীৰ্য্য সম্বাধত নিৰ্গত হয় আৰু গৰ্ভাশয়ত প্ৰবেশ কৰিব পাৰে আৰু ডিম্ববাহী নলীৰ অভ্যন্তৰত ই ডিম্বৰ লগত মিলিত হয়। ঠিক ক'ত ডিম্ব আৰু বীৰ্য্যৰ মিলন হয় তাক নিশ্চয় কৰি কোৱা টান। কিন্তু বহুতৰেই ধাৰণা এই মিলন ডিম্ববাহী নলীৰ অভ্যন্তৰত হয়। নাৰীৰ তৃপ্তিৰ সময়ত এটি শ্ৰাবৰদৰে পদাৰ্থ গৰ্ভাশয়ৰ মুখৰ পৰা নিৰ্গত হয় কিন্তু অবিলম্বে গৰ্ভাশয়ৰ এটি শোষণ ক্ৰিয়া (Suction action) আৰম্ভ হয় আৰু সম্বাধ গহ্বৰত নিহিত বীৰ্য্যক গৰ্ভাশয়ৰ অভ্যন্তৰলৈ টানি আনিবলৈ বিচাৰে। ঠিক এই অচোষণ সময়ত যদি শুক্ৰ সম্বাধ অভ্যন্তৰ গৰ্ভচ্ছিদ্ৰৰ মুখত বেগৰে নিহিত হয় তেন্তে শুক্ৰ গৰ্ভাশয়ৰ অভ্যন্তৰলৈ অতি সহজেই যাব পাৰে। পুংবীৰ্য্যৰ চলৎশক্তিয়েও ইয়াক গৰ্ভাশয়ৰ অভ্যন্তৰত প্ৰবেশ কৰিবলৈ সাহায্য কৰে।

এনে অৱস্থাত ডিম্ব আৰু বীৰ্য্য সংযোগ অতি সহজেই ঘটে বুলিয়েই নাৰীৰ গৰ্ভগ্ৰহনৰ সম্ভৱনা বেছি; কোনো কোনোয়েকয় ঋতুৰ সময়ত ডিম্বৰ পূৰ্ণতা প্ৰাপ্ত হৈ ডিম্বকোষ ভেদ কৰে। নিষিক্ত ডিম্ব সচৰাচৰ গৰ্ভাশয়ৰ গাত স্থিতি লাভ কৰে, আৰু তাতেই ভ্ৰূনলৈ ৰূপান্তৰিত হয়। যদি কেতিয়াবা কাংচিৎ নিষিক্তডিম্ব গৰ্ভাশয়লৈ আহিব নোৱাৰি ডিম্বনলীতেই স্থিতি লাভ কৰে—তেতিয়া নাৰীৰ পক্ষে বৰ বিপদজনক।

এতিয়া তোমাৰ খং মাৰ গলনে। যৌন অনুভূতি আৰু তাৰ কাৰ্য্য বক্তব্য শেষ কৰিলোঁ ইমানতে। যৌন অভিজ্ঞতা যে সকলো অনুভূতিতকৈ তীব্ৰতম আৰু সুখকৰ তাক বোধকৰোঁ নকলেও চলিব। মনে এই তীব্ৰ অভিজ্ঞতাৰ সকলো খিনি গ্ৰহন কৰে—কেৱল গ্ৰহন কৰিয়েই ক্ষান্ত নহয়—এই অভিজ্ঞতাৰ ওপৰত নানান ৰঙৰ প্ৰলেপ দি—কল্পনাৰ সাহায্যত আৰু মনোৰম কৰি তোলাৰ চেষ্টা কৰে। আৰু এই অনুভূতিৰ স্মৃতিয়েই বাৰে বাৰে যৌন কাৰ্য্যত নিয়োজিত কৰে। যৌন কাৰ্য্যৰ বিবৰণ শেষ কৰিলোঁ—কিন্তু তাৰ অন্তত কি হয়—তাৰ বিষয় অহাবাৰলৈ লিখিম দেই। আজি ইমানতে এৰোঁ।

ইতি—

তোমাৰ—ককাইদেউ।

৮

ইলা ভনীটী মোৰ,

তোমাৰ চিঠি পালোঁ। তুমি লিখিছা তোমাৰ কেগৰাগীমান বিশিষ্ট বন্ধুৱে লিখিছে যে মোৰ চিঠি বিলাক ইমান অশ্লীল, অসংযত বাই-ভনী আইৰ আগত উলিয়াব নোৱাৰি। অশ্লীলতা, পাপাগ্নিৰ ইন্ধন। আৰু মোৰ চিঠি বিলাকে 'নৰকৰ দুৱাৰ' মুকলিহে কৰিছে। এটা কথা, যাৰ মনত ৰং আছে তেওঁ সকলোকে ৰঙিন দেখে। তোমালোকৰ বিদ্ৰূপে মোক ঢুকি নেপায়—মোৰ সোঁতোৰা-সোঁতোৰ গাল-ভোহোৰা উঠা টান ছালৰ কাৰণে নহয়;—তোমালোকৰ বিদ্ৰূপে মনৰ দুৱাৰদলিয়েই দেৰাবনোৱাৰে সেইকাৰণে। মহাভাৰতৰ সৰ্ব্বশ্ৰেষ্ঠ চৰিত্ৰ বিলাকত কিবা যৌনচিন্ততা আছেনে নাই পঞ্চপাণ্ডৱ, কৰ্ণ, দ্ৰোপদী ভীম এওঁলোকৰ বিবৰণ কিয় আজি সংসাৰত স্তুতি আছে?—

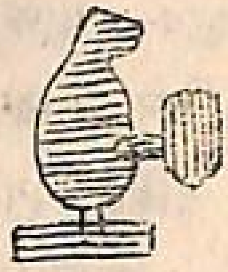
মানৱ সৃষ্টিতত্ত্বৰ মুলতেই আছে চৰম অশ্লীলতাৰ বিশাল অগ্নিকুণ্ড —জগতৰ সৰ্ব্বশ্ৰেষ্ঠ আৰ্ট হৈছে অশ্লীলতাকে কেন্দ্ৰ কৰি, নহলেনো দেশী বায়স্কোপত—নাৰীয়ে দেখুৱাই বুকু—বিলাতীত কৰঙ্গন। বোধকৰোঁ সভ্যজগতত এই দুটিৰ বাদে নাৰীৰ আৰু সম্বল নাই। এই দুটিৰ কাৰণেই—নাৰীয়ে চিৰদিন পুৰুষৰ নিৰ্ব্বোধ লালসাক উত্তেজিত কৰি আনন্দ পায় কিন্তু মোৰ চিঠি বোৰেটো আই, বাই-ভনীৰ সমন্ধে পৰিহাসৰ একো আলোচনা কৰা নাই। উচ্চ শিক্ষাৰ লগত ভদ্ৰবুদ্ধিৰ সামল গোটোৱাৰ উৱাদিহহে দিব খোজে।

বাৰু এতিয়া এইবিলাক কথা যাওক, সিদিনা এৰাৰ পৰা আকৌ আৰম্ভ কৰোঁ। মোৰ আগছোৱা চিঠি আকৌ এবাৰ এতিয়া পঢ়িলোৱা, তোমাৰ আলমাৰিৰ চেলফৰ পৰা ; তাত পাবা শুক্ৰকীট আৰু ডিম্ব দুয়ো ক্ষুদ্ৰ-জীৱকোষ বুলি—আৰু কি পাবা ?—পাবা যে ক্ষুদ্ৰাদি ক্ষুদ্ৰ কোষৰ পৰাই পূৰ্ণাঙ্গ জীৱদেহ উদ্ভৱ হৈছে। কোষৰ আকাৰ যে বিভিন্ন ৰকমৰ তাৰো উল্লেখ পাবা—এমিবা বিশিষ্ট ক্ষুদ্ৰ কোষৰ কথাও আছে—সেইকাৰণে সেইবিলাক সকলো 'বাদ' দিলোঁ ইয়াতে দেই। জীৱদেহৰ প্ৰাথমিক কোষ (cell) ই প্ৰাণী আৰু উদ্ভিদ জাতীয় সকলো ক্ষুদ্ৰতম অংশ কোষ আৰু ইয়াৰে কেতবিলাকে পেশী (tissues) গঠিত কৰে, কেতবোৰে অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ আকৌ কেতবিলাকে এই এই অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ লৈয়েই জীৱদেহ গঠিত কৰে। জীৱদেহৰ প্ৰত্যেক অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ ঠিক পৰিমাণ মতে বাঢ়ে আৰু সকলোৰে লগত

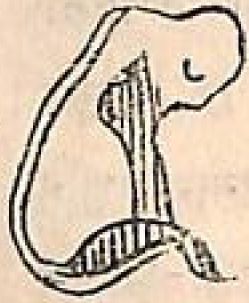
সকলোৰে সহযোগ পৰিলক্ষিত হয়। এই জীৱদেহৰ অসংখ্য কোষৰ ভিতৰত কিছুমানে নতুন জীৱ সৃষ্টি কৰে—সেইবিলাকে কিন্তু শৰীৰৰ ৰাসায়নিক পৰিপুষ্টিৰ কোনো সহায়তা নকৰে—আৰু তাহাতেই ভবিষ্যত বংশধৰৰ সূচনা কৰে। নাৰীৰ ডিম্ব আৰু পুৰুষৰ শুক্ৰকীটো এই জাতীয়। তুমি অৱশ্যে খং খাইছা যে যিটো কথা একে উশাহতে কব পাৰি, তাক ক'ওতে ইমান মেৰ-পাক কিয়! নহয় মেৰ-পাকৰ আৱশ্যক হয় যেতিয়া কথাটো বেছি প্ৰাঞ্জল কৰি কব লগা হয়। এতিয়া বুজিলানে যে মাতৃৰ গৰ্ভত এটি প্ৰানৱন্ত ডিম্বই কোষত পৰিণত হৈ আপোনা-আপুনি মাতৃৰ ইচ্ছা-অনিচ্ছাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ নকৰি ভ্ৰূণে অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ গঠন কৰে।

শুক্ৰকীট আৰু ডিম্ব একেলগে সংমিশ্ৰিত হৈ লগে লগে ডিম্বটোৰ (প্ৰাণৱন্ত ডিম্ব) বাহিৰাবৰণৰ মাজেদিয়েই দুইভাগত ভাগ হৈ, এনেভাবে অনেক ভাগত ভাগ হৈ ডিম্বটো ডিম্ববাহী নলীৰ ভিতৰেদি এসপ্তাহৰ ভিতৰত গৰ্ভাশয় পায়হি। যেতিয়া ই গৰ্ভাশয় পায়—তেতিয়া ই শত সহস্ৰ কোষৰ সমষ্টিৰ এটি ক্ষুদ্ৰ পিণ্ডৰ দৰে হৈ পৰে। ই কেৱল বহু সহস্ৰ বিভক্তিয়েই নহয় ইয়াৰ কোষবিলাক আপোনা আপুনি বিন্যস্ত হৈ এটি বিশিষ্ট আকাৰ ধাৰণ কৰে, গৰ্ভাশয়ৰ গাত প্ৰোথিত হৈ ভ্ৰূনৰ উৎপত্তি আৰু কোষবিলাক, বিভিন্ন কোষ বিশিষ্টত অঙ্গ প্ৰত্যঙ্গৰ ৰূপ প্ৰাপ্ত হয়—তাৰ পৰাই ভ্ৰূণে মানুহ দেহত পৰিণত হয়।

'প্ৰানৰন্তডিম্ব' এতিয়া ভ্ৰূণ পালেহি, ইয়াৰ পাচত সম্পূৰ্ণ মানব আকৃতি পোৱাতেই আজি এৰিম।













তৃতীয় মাহৰ ভ্ৰূণ

প্ৰথম মাহতেই ভ্ৰূনৰ চকু, কান, আৰু মুখৰ প্ৰাথমিক আকৃতি ধাৰণ কৰে। ভ্ৰূণৰ মেৰুদণ্ডই প্ৰথমতে গঠিত হয়। গৰ্ভধাৰণৰ ত্ৰয়োদশ কি চতুৰ্দ্দশ দিনত মেৰুদণ্ড বিশিষ্ট ভ্ৰূণৰ অস্তিত্ব বুজা যায় আৰু ইয়াৰ কেদিন মানৰ পিছতেই হৃদপিণ্ড গঠিত হয়।

গৰ্ভধাৰণৰ দ্বিতীয় সপ্তাহতেই ভ্ৰূণৰ আকৃতি এটি পকা সিকিৰ সমান লম্বা হয়। তৃতীয় সপ্তাহৰ শেষভাগত চকু, কান, মুৰৰ আকৃতি গঠন হবলৈ আৰম্ভ হয়; এই সময়তে ভ্ৰূণৰ আবৰনো সৃষ্টি হয়।

চতুৰ্থ সপ্তাহৰ শেষভাগত ভ্ৰূণৰ মুখ অৰু গুহ্যদ্বাৰো গঠিত হয়।

চাৰিটি সপ্তাহত কি কি ঘটে তাক তোমাক দেখুৱালোঁ। এতিয়া আৰু সপ্তাহ হিচাব নেদেখুৱাই মাত্ৰ মাহ হিচাবে ভ্ৰূণৰ কি কি পৰিবৰ্ত্তন ঘটে তাকে লিখোঁ দেই। প্ৰথম মাহত জ্যোতিষ শাস্ত্ৰমতে গ্ৰহৰ অধিপতি শুক্ৰ।

দ্বিতীয় মাহত ভ্ৰূণৰ আকৃতি হাঁহ-কনীৰ সমান হয়। নাকে স্বাভাৱিক আকৃতি প্ৰাপ্ত হয়। অধৰ আৰু বাহুঅস্থি গঠিত হবলৈ আৰম্ভ কৰে। চকু, কান, নাক, মুখ, এই সময়ত গঠিত হৈয়েই থাকে আৰু আঙুলিৰো গঠন লবলৈ আৰম্ভ কৰে। এই সময়ত একৰ পৰা ১½ ইঞ্চি দীঘল হয়। দ্বিতীয় মাহত গ্ৰহৰ অধিপতি মঙ্গল।

তৃতীয় মাহৰ শেষত, ভ্ৰূন ২¾" পৰা ৩¼" দীঘল হয় আৰু

ওজনো ৮ তোলা মান হয়—এই মাহতেই 'ফুলৰ' সৃষ্টি হয়। নখআদিও এই মাহতেই গঠিত হবৰ উপক্ৰম হয় আৰু কাৰোৰ মতে এই মাহতেই ভ্ৰূনৰ লিঙ্গভেদো সৃষ্টি হয়। তৃতীয় মাহত গ্ৰহৰ অধিপতি বৃহস্পতি। এই মাহত মন সৎভাবত ৰাখিবৰ কাৰণে পুংসবন কৰে।

এইখিনিতে তোমাক আৰু দুই চাৰিটা কথাৰ বিশেষ বিবৰণ নিদিলে, পিচৰ কিমাহৰ বিবৰণ পঢ়োঁতে তোমাৰ খোকোনা লাগিব পাৰে; অৱশ্যে যদি আগতে 'মাতৃমঙ্গল' পঢ়ি লৈছা তেন্তে অসুবিধাৰ কোনো কৰণ নহব।

প্ৰথম কথাটো হৈছে:—ভ্ৰূন গৰ্ভাশয়ৰ গাতে লাগি নেথাকে; ফুলৰ সৈতে নাভিজৰিৰ দ্বাৰা যুক্ত হৈ থাকে।

দ্বিতীয় কথা:—গৰ্ভাশয়ৰ গাত 'প্ৰানৱন্ত ডিম্ব' প্ৰোথিত হোৱা মাত্ৰকেই ডিম্বৰ চাৰিওফালে দুখানি পৰ্দ্দাৰ স্তৰ সৃষ্টি হয়, আৰু ইয়াৰে বাহিৰৰ ফালৰ পৰ্দ্দাৰ স্তৰে ডিম্বটিক গৰ্ভাশয়ৰে গাত সংলগ্ন কৰি ৰাখে আৰু ভিতৰৰ ফালৰ স্তৰৰ মাজ ডোখৰ পানীয় পদাৰ্থৰে পৰিপূৰ্ণ। ইয়াৰ উপযুক্ততা কি তুমি নিশ্চয় বুজিছা—কাৰণ গৰ্ভিণীয়ে চলা ফুৰা, লৰা চৰা কৰোতে যাতে ভ্ৰূণৰ কোনো ব্যাঘাত নহয়—আৰু এই পানীয়ৰ ভিতৰতে থাকিব পৰাই ৺ভগবানৰ সৃষ্টিৰ অপূৰ্ব্ব মহিমা।

তৃতীয় কথা:—ভ্ৰূনটিক খাদ্য, পানী, বায়ুৰ সৰবৰাহ কৰিবৰ কাৰণেই 'ফুলৰ' (Placenta) সৃষ্টি। এই ফুল কিছুমান শাখা-প্ৰশাখা বিশিষ্ট ৰক্তবাহী শিৰা উপশিৰাৰেই পৰিপূৰ্ণ হৈ এখন

সৰু 'পান-ধোৱাৰ' সমান আকাৰত পৰিণত হৈ গৰ্ভাশয়ৰ ভিতৰ ফালে সংলগ্ন থাকে। এই বিলোক ৰক্তবাহী শিৰা উপশিৰা বিলাকেই গৰ্ভিণী আৰু গৰ্ভস্থ ভ্ৰূণৰ মাজত সংযোগ স্থাপন কৰে। এটি কথা তোমাক এইখিনিতে এবাৰ কৈ থোৱা ভাল হব—গৰ্ভস্থভ্ৰূণৰ "হাঁওফাও"ৰ কোনো ক্ৰিয়া নহয়, ফুলৰ সাহায্যত গৰ্ভিনীৰ ৰক্তকনাত অবস্থিত অক্সিজেনেই ভ্ৰূণৰ তেজত সঞ্চাৰিত হয় আৰু পুষ্টি সাধন কৰে। ফুলৰ লগত ভ্ৰূন নাভি জৰিৰে যুক্ত থাকে এই কথা তোমাক আগতেই কৈ আহিছোঁ। কিন্তু যেতিয়া সন্তান ভূমিষ্ঠ হয়, তেতিয়া প্ৰাকৃতিক নিয়মানুসাৰে ফুল বিচ্ছিন্ন হৈ নিৰ্গত হয়।

চতুৰ্থ মাহৰ শেষত ভ্ৰূন ৫"ৰ পৰা ৬" ইঞ্চি দীঘল হয়। এই সময়ত ভ্ৰূণৰ মূৰটোৱেই সকলো অঙ্গৰ চাৰিভাগৰ এভাগ। এই মাহত ভ্ৰূণৰ মূৰত আৰু দুই এঠাইত নোম গজিবলৈ আৰম্ভ হয়। ভ্ৰূণেও এই মাহৰ পৰাই অঙ্গ চালনা আৰম্ভ কৰে আৰু মানুহৰ আকাৰ ধাৰণ কৰে, ওজনতো প্ৰায় ১৩ তোলা মান হয়। এই মাহত গ্ৰহ অধিপতি ৰবি।

পঞ্চমাহ:—পঞ্চামৃত ভক্ষন মাহ। এই মাহত গ্ৰহৰ অধিপতি চন্দ্ৰ।

ভ্ৰূণ দীঘলে ৮ পৰা ১০ ইঞ্চিমান হয় আৰু ওজনত ২৪-২৫ তোলা মান হয়। এই সময়ত হালধীয়া লোমৰে ভ্ৰূণৰ গোটেই আবৰি থাকে আৰু গোটেই শৰীৰত এক প্ৰকাৰ বগা পিছল পদাৰ্থই দেখা দিয়ে; এই পদাৰ্থ গৰ্ভাৱস্থাত গোটেই কালটোৱেই

থাকে—আৰু ই প্ৰসৱৰ সময়ত সহায়তা কৰে। গৰ্ভিণীয়ে এই সময়ত সন্তানৰ অঙ্গচালনা অনুভৱ কৰে।

৬ষ্ঠ মাহত ভ্ৰূন দীঘলে ১২" ইঞ্চি আৰু ওজনত প্ৰায় এসেৰ মান হয় এই সময়ত চকুৰ পাতি আৰু চেলাৰবী সুস্পষ্ট হয়। এইমাহৰ গ্ৰহৰ অধিপতি 'শনি'।

সপ্তম মাহত, ভ্ৰূণৰ দীঘ ১৪" পৰা ১৭" ইঞ্চি পৰ্য্যন্ত হয়। ওজনত /১½ পৰা আঢ়ৈ সেৰলৈকে হয়। এই সময়তে ভ্ৰূনৰ মানৱ আকৃতিৰ সকলো অঙ্গ প্ৰত্যঙ্গ প্ৰস্ফুটিত হয়। সাৱধানৰে প্ৰতিপালন কৰিলে এই মাহত প্ৰসৱ হলে এই সন্তানক তুলি তালি ডাঙৰ কৰিব পাৰি। মোৰ নিজা অভিজ্ঞতাৰ পৰা তোমাক ডাঠি কব পাৰোঁ যে এনে কেইৰাটিও সন্তানে এতিয়া সুঠাম যৌবন প্ৰাপ্ত হৈছে। এই মাহৰ গ্ৰহৰ অধিপতি 'বুধ'।

অষ্টম মাহত ভ্ৰূন দীঘলে ১৭ ইঞ্চি আৰু ওজনত /২॥০ পৰ্য্যন্ত হয়। এই মাহতে গাৰ লোম লোপ পায়।

নৱম মাহত ভ্ৰূন প্ৰায় ১৮ ইঞ্চি দীঘল হয়। দশম মাহত ভ্ৰূনৰ সম্পূৰ্ণ গঠন হয়। এই সময়ত ওজনত প্ৰায় /১॥০ সেৰ আৰু দীঘলে ২০ ইঞ্চি মান হয়। কিন্তু গৰ্ভধাৰণৰ পৰাই মই চোৱা কেইবা গৰাকী প্ৰসুতীয়ে ইয়াতকৈ বেছি ওজনৰ সন্তান লাভ কৰা পাইছোঁ।

এই সময়তে প্ৰসৱ-বেদনা আৰম্ভ হয়। গৰ্ভাশয়ৰ পৰা সন্তান বহিৰ্গত হোৱাৰ নামেই 'প্ৰসঁৱ'। গৰ্ভাশয়ৰ সঙ্কোচন হোৱাৰ কাৰণেই সন্তান বাহিৰ হয়। সাধাৰণতঃ দহ মাহতেই

গৰ্ভাশয় সঙ্কুচিত হয়। সন্তান পুষ্ট আৰু উপযুক্ত হলে, পিটুইটাৰি—গ্ৰন্থিৰ 'হৰমনে' এই সঙ্কোচিত ক্ৰিয়া সৃষ্টি কৰে—আৰু গৰ্ভাশয়ৰ মাংস পেশীবিলাক সঙ্কুচিত কৰি প্ৰসৱ কৰায়।

আজিলৈ আহোঁ দেই। মাত্ৰ এটা কথা মনত ৰাখিলেই যথেষ্ঠ হব—নাৰীৰ বেদনাবিলাক বিধাতাই লিখি নিদিয়ে—সেই সৃষ্টিক্ৰিয়া হয় তোমালোকৰ কোমল অন্তৰত, মনত-বৰ সন্তৰ্পণে আৰু অলক্ষ্যে-তাৰ পৰা দৃষ্টি নাতৰাবা। ইতি

তোমাৰ—ককাইদেউ।

৬

মৰমৰ ভনীটি,

তোমাৰ চিঠি পালোঁ। এইবাৰ ময়ো ঠেহ কৰিয়েই উত্তৰ দিয়াত দেৰি কৰিলোঁ। তুমি ঠেহ পাতিব পাৰা; মই নোৱা-ৰোঁনে? তাকে তোমাক দেখুৱালোঁ। প্ৰকৃতিয়ে যি কাৰণে নাৰীক নাৰীৰূপে গঢ়িছে—সেই কাৰণেই নাৰীয়ে সন্তান, আৰু প্ৰভা সৃষ্টি কৰিবই লাগিব; সৃষ্টি অব্যাহত ৰাখিবলৈ হলে নাৰীয়ে সন্তান ধাৰণ কৰিবই লাগিব—ইয়াৰ বাহিৰে মোৰ বক্তব্য কি হব পাৰে বাৰু? এই সংসাৰত মানুহৰ জীৱনত সান্তনা, সহানুভূতিৰ প্ৰয়োজন আছে—ইয়েই নোহোৱা হেতেঁন, সংসাৰখন শুকান মৰুভূমি হলহেঁতেন। নহয় জানো বাৰু?

বাৰু এতিয়া তোমাৰ চিঠিলৈ আহোঁ। আজি তোমালৈ লিখাৰ বিষয় হ'ল 'প্ৰসৱ বৃতান্ত'। তাৰ আগতে নাৰীৰ ৰোগ

২১ টি,—যি কিটি সাধাৰণতে আজি কালিৰ গাভৰুৰ মাজত বেছি প্ৰবল ভাৱে দেখা দিছে,—তাৰেই উল্লেখ কৰিম মাত্ৰ।

তোমালৈ মই আগতেই লিখিছোঁ যে 'ডিম্বকোষ' আৰু 'জৰায়ু'ৰ প্ৰধান কামৰ ভিতৰত 'ঋতু'। এই দুইটিৰ কাম অনান্য পৰিবৰ্দ্ধনশীল ইন্দ্ৰিয়ৰ দৰে ক্ৰমাগত নহৈ সময় বিশেষতহে হয়।

নিৰাময় অৱস্থাত নাৰীৰ জৰায়ুৰ পৰা যি ৰক্ত নিঃসৃত হয় তাকেই 'ঋতু' বোলে—আৰু যি গাভৰুৰ স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ লগত মাহৰ অন্তত এই ঋতু হয়, তেঁৱেই গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে উপযুক্ত হয়। আজি কালি এঘাৰ বাৰ বছৰীয়া ছোৱালীবো ঋতু হোৱা দেখা যায়; কিন্তু এইটো কথা জনা বৰ আৱশ্যকীয় যে যাৰ যিমান সোনকালে ঋতু আৰম্ভ হয় সেই বিলাকৰ তেনেকৈয়ে সোনকালে ঋতু বন্ধ হয়—আৰু লগে লগে সন্তান ধাৰণ কৰিবৰ কাৰণে অনুপযুক্ত হয় বা নোৱাৰে। অত্যাধিক ঋতুস্ৰাৱো ব্যাধি। স্বাভাৱিক অৱস্থাত আধা পোৱাৰ পৰা এপোৱা ৰক্ত নিৰ্গত হয়।

ঋতু হোৱাৰ আগতে অৱসন্নতা, দৌৰ্ব্বল্য, চকুৰ চাৰিওকাষে বিবৰ্ণতা, ককাঁলৰ বিষ, স্তনৰ আগত বিষ, কিছু কিছু পৰিমাণে অনুভৱ কৰে—কিন্তু ঋতুহৈ যোৱাৰ লগে লগে ইও আঁতঁৰে।

প্ৰথম ঋতু হৈ যোৱাৰ পাচতেই শাৰীৰিক আৰু মানসিক কিছুমান বৈলক্ষণ দেখা দিয়ে। শৰীৰ পুষ্ট, গঠন সুগোল আৰু শোভাযুক্ত, উৰুদেশ প্ৰসাৰিত, স্তনদ্বয় বৰ্দ্ধিত আৰু গোটেই

শৰীৰ সুদৃশ্য আৰু লাৱণ্যযুক্ত হয়। মানসিক পৰিবৰ্ত্তনো পৰিলক্ষিত হয়।

প্ৰধানতঃ ঋতু সমন্ধীয় পীড়া তিনিপ্ৰকাৰ ঃ—ৰজোৰোধ, ৰজকৃচ্ছ আৰু অত্যাধিক ৰজনিঃসৰণ। মই এতিয়া তোমাক অলপ অলপ আটাইকেইটিৰে বিষয় জনাম; বিস্তৃত বিবৰণ দিয়াৰ আৱশ্যক নাই।

ৰজৰোধ ঃ—ইংৰাজীত ইয়াক Ammenorrhea বোলে। ই দুই প্ৰকাৰ। প্ৰথম গাভৰু কাল পালেও ঋতু নহয়। দ্বিতীয় ঋতুহৈ কিছুদিনৰ পাচত বন্ধ হোৱা। কাৰো কাৰো এনে হলেও শাৰীৰিক কোনো ক্ষতিৰ লক্ষণ দেখা নেযায়; আকৌ বা কোনো অত্যন্ত দুৰ্ব্বল আৰু ক্ষীণ হয়। কোনোৰ আকৌ ঋতুৰ লক্ষণ ২।১ টি দেখা যায় কিন্তু স্ৰাৱ নহয়। তেতিয়া তেনে গাভৰুৱে যদি এটি টৌত সহিব পৰা গৰম পানীত নাইলৈকে ডুবাই কেই দিনমান বহে আৰু সকলো সময়তে তলপেটত ফ্লানেলৰ পটি বান্ধে আৰু লগে লগে পুষ্টিকৰ আহাৰ খায় তেতিয়া হলে ইয়াৰ প্ৰতিকাৰ সোনকালে হয়; নহলে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা উচিত। কিন্তু যাৰ একেবাৰেই ঋতুৰ কোনো লক্ষণ নাই, তেওঁবিলাকেও চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা যুগুত। ৰজঃকৃচ্ছ্ৰ ঃ— ইংৰাজীত ইয়াক (Dysmenorrhea) বোলে। ডিম্বকোষৰ শিথিলতাই ইয়াৰ প্ৰধান কাৰণ। ইয়াতো চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা উচিত।

অত্যাধিক ৰজোনিঃসৰন ঃ—Menorrhogia, এই ৰোগত

অত্যাধিক ৰক্ত নিৰ্গত হয়—ঋতুমতীক নিস্তেজ আৰু দুৰ্ব্বললৈকে তোলে। কোনো কোনোৰ মাহে দুবাৰকৈও ঋতু হয়। পুনঃ পুনঃ গৰ্ভধাৰণ, বেছিদিনলৈ স্তনপান কৰোৱা, অতিৰিক্ত স্বামী-সহবাস, আকস্মিক মনস্তাপ এই বিলাকো ইয়াৰ কাৰণৰ ভিতৰত। এই ৰোগ সঞ্চাৰিত হোৱা মাত্ৰেই চিকিৎসকৰ উপদেশ লোৱা যুগুত।

এতিয়া আকৌ তোমাৰ আগৰ চিঠিত য'ৰ পৰা এৰিছিলোঁ তালৈ আহোঁ দেই। ভ্ৰূণ সঞ্চাৰ হোৱাৰ পৰা প্ৰসৱৰ সময়লৈকে এই সময়কে গৰ্ভ বোলা হয়। সাধাৰণতে গৰ্ভৰ সময় দহ চান্দ্ৰমাহ (চান্দ্ৰমাহ ২৮ দিনে হয়) অথবা ৩০ দিন হিচাবে ধৰিলে—৯ মাহ ১০ দিন। শেষৰ ঋতু হোৱাৰ প্ৰথম দিনৰ পৰা এই সময় ধৰা হয়। এই বিষয়ে ডাক্তাৰ স্মিথৰ গণনাকেই সাধাৰণতঃ সকলোৱেই গ্ৰহণ কৰিছে।

ঋতু হোৱা			
১লা জানুৱাৰীত প্ৰথম দিন ধৰিলে	,,	৭ অক্টোবৰত প্ৰসৱ হব লাগে	,,
১লা ফ্ৰেব্ৰুৱাৰী	,,	৭ নবেম্বৰ	,,
১লা মাৰ্চ্চ	,,	৫ ডিচেম্বৰ	,,
১লা এপ্ৰিল	,,	৪ জানুৱাৰী	,,
১লা মে'	,,	৫ ফ্ৰেব্ৰুৱাৰী	,,
১লা জুন	,,	৭ মাৰ্চ্চ	,,
১লা জুলাই	,,	৬ এপ্ৰিল	,,
১লা আগষ্ট	,,	৭ মে'	,,
১লা চেপ্টেম্বৰ	,,	৭ জুন	,,
১লা অক্টোবৰ	,,	৭ জুলাই	,,
১লা নবেম্বৰ	,,	৭ আগষ্ট	,,
১লা ডিচেম্বৰ	,,	৬ চেপ্টেম্বৰ	,,

তুমিতো 'মাতৃমঙ্গল' পঢ়িছা, সেই কাৰণে গৰ্ভলক্ষণ বিলাক মোটামুটি ভাৱেই লিখোঁ কি বোলা ঃ—এই বিলাক তলত লিখাৰ দৰে ভগাব পাৰি ঃ—

(১) জননেন্দ্ৰিয়ৰ পৰিবৰ্ত্তন।

(২) স্তনৰ পৰিবৰ্ত্তন।

(৩) পেটৰ ওপৰৰ পৰিবৰ্ত্তন।

(৪) প্ৰস্ৰাৱৰ পৰিবৰ্ত্তন।

(৫) ভ্ৰূণৰ পৰিবৰ্ত্তন।

এতিয়া জননেন্দ্ৰিয়ৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ ফাললৈকে এবাৰ চোৱা যাওক। স্বাভাৱিক অৱস্থাত 'জৰায়ু' ৩" ইঞ্চি দীঘল আৰু ১½ আউঞ্চ গধূৰ হয়। গৰ্ভ সঞ্চাৰৰ পিচত ভ্ৰূণৰ লগে লগে জৰায়ুও ডাঙৰ হয় আৰু দিন পূৰ হলে ১২/১৪ ইঞ্চি দীঘল আৰু ১/২ সেৰ মান গধূৰ হয়। সেই কাৰণে গৰ্ভৰ সময় অনুযায়ী জৰায়ু ওপৰলৈ বাঢ়ি যায় আৰু জৰায়ুৰ বাঢ়নীৰ পৰা গৰ্ভৰ সময় ঠিক্ কৰিব পৰা যায়।

গৰ্ভৰ সময় অনুযায়ী জৰায়ুৰ আয়তন এটা সুমথিৰা টেঙ্গাৰ সমানৰ পৰা তিনিমাহৰ মূৰত ইয়াৰ আয়তন এটা নতুনকৈ হোৱা কেঁচুৱাৰ মূৰৰ সমান হয়। চাৰিমাহত জৰায়ুৰ পিউবিচৰ ওপৰ ভাগৰ সমান।

পাঁচ মাহত 'জৰায়ু' পিউবিচ আৰু নাইৰ সোঁমাজতে থাকে। ৬ মাহত নাইৰ ওচৰ পাবহি আৰু ৭ মাহত 'নাইৰ' তিনি আঙ্গুলি-মান ওপৰলৈ উঠে আৰু ৮ মাহত জৰায়ু নাই আৰু পাকস্থলিৰ

মাজ ভাগ পায়হি। দহ মাহত কিছু সৰুহৈ আঠ মাহৰ ঠাইলৈ আহে। এনে অৱস্থা হওঁতে তুমি নেভাবিবা যে জৰায়ু অকল আয়তনহে বাঢ়ে ইয়াৰ বাহিৰেও বিশেষ পৰিবৰ্ত্তন হয় ;—সেই বিলাক হৈছে ঃ—

(ক) জৰায়ুৰ মাংস পেশী বিলাক দৃঢ় আৰু শকত হৈ সন্তান প্ৰসৱৰ কাৰণে সাজু হোৱা।

(খ) জৰায়ুৰ আগ ভাগ ছুটি আৰু কোমল হয়। এনে হোৱাৰ কাৰণে সন্তান প্ৰসৱ হোৱাৰ উজু হয়। জৰায়ু ডাঙৰ হোৱাৰ লগে লগে জননেন্দ্ৰিয়ৰ আৰু পেলভিছৰ (Pelvis) অনুক্ৰমে পৰিবৰ্ত্তন হয়। সেই পৰিবৰ্ত্তননো কি জানিবৰ কাৰণে তোমাৰ নিশ্চয় আগ্ৰহ হব বুলি তাকো লিখিলোঁ।

প্ৰথমতঃ বেছিকৈ তেজ চলাচল কৰাৰ কাৰণে যোনিৰ স্বাভাৱিক ৰঙা বৰণ বেগুনীয়া বৰণত পৰিণত হয়। এই বৰণ সলনি গৰ্ভৰ প্ৰথম অৱস্থাৰে পৰা হয়। সেই কাৰণেই গৰ্ভ হোৱাৰ সন্দেহ হলে এই লক্ষণটোলৈ মন কৰা হয়।

দ্বিতীয় ঃ—যোনিৰ মুখ বহল হয় আৰু এই সময়ত আঠাৰ দৰে এবিধবস্তুৰ স্ৰাৱ বাহিৰ হয়।

তৃতীয় ঃ—জননেন্দ্ৰিৰ ওপৰৰ সমুদায় শিৰবিলাক ফিত্‌খাই পাৰে আৰু চকুত লগা হয়—এই শিৰবিলাক কাটিলে বেচিকৈ তেজ ওলাব পাৰে—সেই কাৰণে সদায় সতৰ্ক থকা উচিত।

চতুৰ্থ ঃ—পেলভিচৰ (Pelvis) জোৰা আৰু বান্ধবোৰ শিথিল হলে, চেকৰামহাড় আৰু কক্‌স্কিচহাড় প্ৰসৱৰ সময়ত পিচফাললৈ

যাব পাৰে—এনে হলে সন্তানৰ ‘মুৰটো’ বাহিৰ হোৱাও সহজ হয় কিন্তু এনেকৈ শিথিল হলে বহু সময়ত গৰ্ভিণীৰ ফুৰা চকাত অসুবিধা হয় আৰু কেতিয়াবা একেবাৰে অক্ষম হৈ পৰে।

(গ) স্তনৰ পৰিবৰ্ত্তন :—

(১) গৰ্ভৰ দ্বিতীয় মাহৰ পৰা স্তনৰ আয়তন বাঢ়ে আৰু দৃঢ় ভাৱে টান হৈ পৰে।

(২) বহু সময়ত স্তনৰ বিষ অনুভৱ হয়।

(৩) স্তনৰ ওপৰৰ সকলোবিলাক শিৰ ডাঙ্গৰ হৈ পৰে।

(৪) স্তনৰ মূৰটো ডাঙ্গৰহৈ পৰে আৰু চাৰিউকাষৰ বঙচুৰা ঠাইখিনি উজ্বল আৰু বহল হয়।

(৫) স্তন টিপিলে গাখীৰৰ নিচিনা এবিধ বস্তু বাহিৰ হয়।

(ঘ) পেটৰ ওপৰৰ ছালৰ পৰিবৰ্ত্তন :—

পেটৰ ওপৰত আৰু কৰঙ্গনৰ ভিতৰ ফালেদি ৰঙামটিয়া ডাগ পৰে আৰু পিচতগৈ এই বিলাক ‘বগা’ ডাগ্ হয়।

(ঙ) প্ৰসৱৰ পৰিবৰ্ত্তন :—

প্ৰসৱৰ প্ৰথম তিনিমাহত আৰু শেষৰ মাহত স্ৰাৱ থলিৰ ওপৰত ভৰ পৰে. কাৰণে ঘনাই প্ৰস্ৰাৱ হয়।

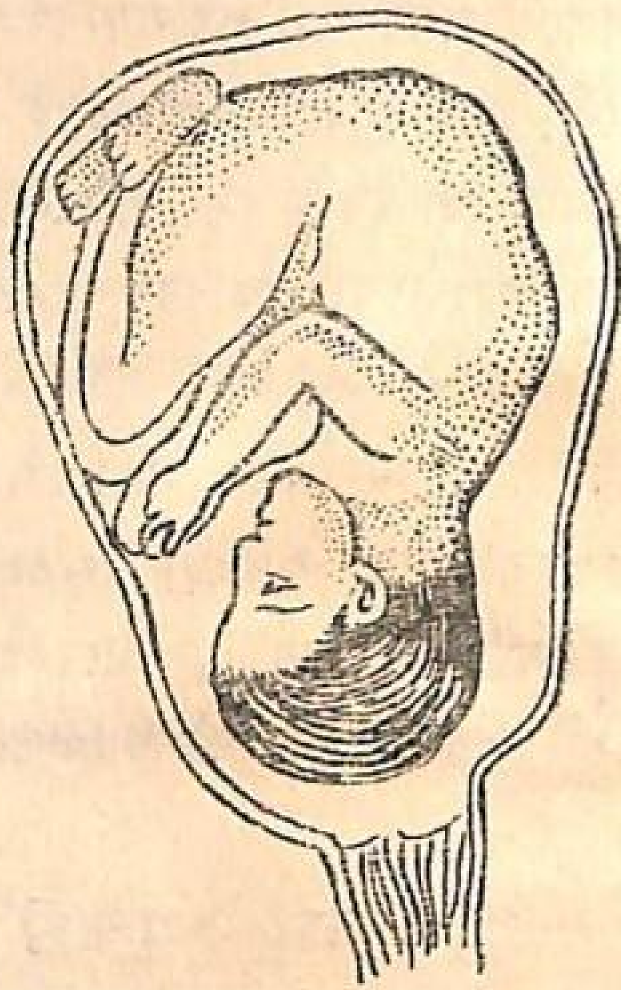
(চ) ভ্ৰূণৰ অৱস্থান্তৰ :—

গৰ্ভ হোৱাৰ পাচত ভ্ৰূণ জৰায়ুৰ ভিতৰত ক্ৰমে ডাঙ্গৰ হৈ সন্তানত পৰিণত নয়, এই বিষয়ে তোমাক মই আগতেই কৈছোঁ।

গৰ্ভস্ৰাৱ বা অকালতে প্ৰসৱ হলে ভ্ৰূণ সন্তানৰ বয়স নিৰ্ণয় কৰাৰ আৱশ্যক হব পাৰে ; সেই কাৰণেই আগতেই তোমালৈ বেলেগ বেলেগ মাহৰ ভ্ৰূণৰ অৱস্থা কেনে হয় লিখিছোঁ ; আকৌ ইয়াত তাকে লিখি সময়ৰ অপব্যৱহাৰ কৰিবৰ বা তোমাৰ খং তুলিবৰ ইচ্ছা নাই।

এতিয়া তোমালৈ সন্তান গৰ্ভত থকা অৱস্থাৰ সকলোখিনি লিখিলোঁ, মাত্ৰ ‘প্ৰসৱ’ হোৱা কথাটো এতিয়ালৈকে বাদ পৰি আছে। প্ৰসৱৰ সময়ত ‘সন্তানৰ’ মূৰটোৱে প্ৰসৱ হোৱাত বহুত সহায় কৰে। সেই কাৰণেই মূৰৰ গঠনৰ বিষয়ো তোমাক অলপ জনাব লাগিব।

সন্তানৰ মূৰ :—পূৰা সময়ত ই প্ৰায় ৪ ৩/৪" ইঞ্চি দীঘল আৰু ৩ ১/২" ইঞ্চি বহল হয়। সন্তানৰ মূৰৰ হাড়বিলাক যে বয়সীয়াল মানুহৰ হাড়ৰ দৰে দৃঢ় ভাৱে লগ-লগা নহয়, এই কথাটো বোধকৰোঁ তুমি জানাই ; —আৰু ই যে পাতল পৰ্দ্দাৰ দৰে আৱৰনীৰে লগলাগি থাকে তাকো জানা। সেই কাৰণেই ই প্ৰসৱৰ সময়ত চাপ খাই ওচৰা-ওচৰি হয়। আৰু প্ৰসৱৰ বাটৰ মাজেদি বাহিৰ হব পৰা আকাৰত পৰিণত হয়। তাৰে সম্মুখ ডোখৰ চাৰিকোণীয়া আৰু ডাঙৰ, পাচফাল ডোখৰ তিনি-কোণীয়া আৰু সৰু। প্ৰসৱৰ আৰম্ভতে জৰায়ুৰ ভিতৰত সন্তান কি ভাৱে থাকে তাক এনে অৱস্থাৰ পৰাই জানিব পাৰি। সেই কাৰণেই ইহঁতৰ আকৃতি আৰু থকা ঠাইৰ বিষয়ে মনত ৰখা উচিত।



পূৰ্ণ ভ্ৰূণ

মই তোমাক আগতেই কৈ আহিছোঁ যে প্ৰথম কেইমাহত জৰায়ুৰ ভিতৰত ভ্ৰূণ ওপঙি থাকে আৰু লাহে লাহে ডাঙৰ হৈ আহিলে মূৰটো বুকত সোমাই, পিঠিখন আগফাললৈ ভাগ লয়। হাতদুটা পূৰণ চিন (×) এটাৰ দৰে বুকৰ ওপৰত থাকে। ভৰি দুটাও ওপৰলৈ আহি পূৰণ চিন এটাৰ দৰে থাকে। এই দৰে সন্তান জৰায়ুৰ ভিতৰত আৰামেৰে থাকে।

সাধাৰণতে সন্তানৰ মূৰ তলৰ ফাললৈ থাকে। এশৰ ভিতৰত ৯৭টা সন্তানৰে প্ৰথমতে মূৰ বাহিৰ হয়—বাকী তিনিটাৰ তপিনা

বাহিৰ হয়। ২০০ প্ৰসৱৰ ভিতৰতহে গড়ে এটা পঠালিকৈ থকা দেখা যায়।

সন্তানৰ পিঠিখন গৰ্ভিণীৰ সম্মুখ বা পাচলৈ আৰু সোঁ বা বাঁও ফালে থাকিব পাৰে। সেই কাৰণে চাৰিও ভাঁজত সন্তান থাকিব পাৰে। সাধাৰণতে সন্তানৰ পিঠিখন গৰ্ভিণীৰ সম্মুখৰ বাওফালে থাকে।

এতিয়া গৰ্ভবিষয়ে কেইটামান কথা আৰু তোমাক নজনালে আকৌ তোমাৰ পৰা প্ৰশ্ন অহাতকৈ এতিয়াই কৈ থওঁ।

কথা কিটা হৈছে ঃ—**গৰ্ভ হৈছেনে? যদি হৈছে কাহানিকৈ প্ৰসৱৰ সময় উপস্থিত হবৰ সম্ভৱ? সন্তান জীয়াই আছেনে?** এই কেইটিৰ যথাযথ উত্তৰ 'মাতৃমঙ্গল'ত—আছেই; তথাপি দিবলৈ বাধ্য হলোঁ।

প্ৰথম, **গৰ্ভ হৈছেনে?** গৰ্ভিণীৰ নিজৰ কথা, আৰু পৰীক্ষাৰ দ্বাৰা এই বিলাক জানিব লাগে; কাৰণ মোৰ নিজৰ অভিজ্ঞতাৰ পৰা, এটি কথা কওঁ, যে কেবা গৰাকীও নাৰীয়েই সন্তান-কামনাৰ উৎকণ্ঠিত হৈ গৰ্ভৰ লক্ষণ বৰ্ণনা কৰিছিল কিন্তু আচলতে তেওঁলোকৰ গৰ্ভ সঞ্চাৰ হোৱা নাছিল।

(ক) **মাহেকীয়া ঋতু বন্ধ।**

(খ) **পুৱা বমি বমি হোৱা ভাৱ।**

(গ) **সন্তানে গৰ্ভৰ ভিতৰত লৰ-চৰ কৰা গম পোৱা।**

(ঘ) অজীৰ্ণ হোৱা—আৰু অলপ কাম কৰোঁতেই অৰস লগা আৰু কোনো বিশেষ বস্তু খাবলৈ মন যোৱা।

(ঙ) দুয়োটি স্তন আকাৰত বৃদ্ধি হোৱা।

গৰ্ভৰ প্ৰথমৰ পৰাই যে ঋতু বন্ধ হয়—এই কথাটো বোধকৰোঁ প্ৰথমৰ পৰা দহবাৰ মান লিখিলোঁ; নহয় জানো। দ্বিতীয় মাহৰ পহিলাৰ পৰাই বমি ভাব হয় আকৌ চতুৰ্থ মাহৰ পৰা এই ভাব নেথাকে। জৰায়ুৰ ভিতৰত সন্তানে লৰ-চৰ কৰিলে গৰ্ভিনীয়ে অৰস অনুভৱ কৰে। এই অনুভূতি প্ৰায় ৪½ মাহ মানতহে প্ৰথম গম পায়। গৰ্ভৰ লক্ষণখিনি শুনিয়েই গৰ্ভ হৈছে বুলি অনুমান কৰা ঠিক নহব। বাকী বিলাক লক্ষণ যিবিলাক দেখিলেই গম ধৰিব পাৰি তাৰ কথা আগতেই কৈছোঁ। পেটৰ ওপৰত জৰায়ুৰ স্থানত হাত দিলে, তেতিয়া জৰায়ু ডাঙৰ আৰু টান মাংস পিণ্ডৰ দৰে লাগিব—আৰু মাজে মাজে এবাৰ টান আৰু এবাৰ কোমল অনুভৱ হব।

ইয়াৰ বাহিৰেও তোমাক আগেয়ে নোকোৱা বা নিলিখা এটি কথা কওঁ; গৰ্ভিনীৰ 'নাই'ৰ অলপ তলত আৰু বাঁওফালে গৰ্ভত সন্তানৰ হৃদপিণ্ডত স্পন্দন শুনিবলৈ পোৱা যায়। এই স্পন্দন অৱশ্যে গৰ্ভসঞ্চাৰৰ ১৮ সপ্তাহৰ পিচতহে শুনা যায়। ই ঘড়ীৰ টিক্ টিক্ শব্দৰ দৰে আৰু মিনিটত ১৪০ বাৰ শুনিবলৈ পোৱা যায়। ইয়াৰ বাহিৰেও 'ফু' দিয়াৰ নিচিনা এটি শব্দ শুনিবলৈ পোৱা যায়। জৰায়ুৰ গাৰ ডাঙৰ শিৰ বিলাকৰ মাজেদি

তেজ চলাচল কৰাৰ কাৰণে এই শব্দ হয়। এয়ে হ'ল প্ৰথম কথাটোৰ উত্তৰ।

গৰ্ভিণীৰ কেতিয়া প্ৰসৱ সম্ভৱ পৰ, তাক ঠিক কৰিব পাৰি, গৰ্ভিণীৰ শেষ বাৰৰ ঋতুৰ দিনৰ পৰা; প্ৰথমে সন্তান সঞ্চালৰ গম পোৱা দিনৰ পৰা আৰু জৰায়ুৰ পেটৰ ভিতৰৰ উচ্চতাৰ পৰা। মইতো তিনিটি কথা কলোঁ, তাৰ অলপ ব্যাখ্যা নকৰিলে জানো তুমি বুজাই এৰিবা?

শেষ ঋতু দিনৰ পৰা ৯ মাহ ৩ দিন যোৱাৰ পাচত প্ৰায় প্ৰসৱৰ দিন হয়, মই আগতেই এখন তালিকা দিছোঁ। তাৰ পৰাই বুজিবা, তথাপি ধৰা যদি গৰ্ভিণীৰ শেষ ঋতু জুলাই মাহৰ ৫ তাৰিখে হয়—প্ৰসৱৰ সময় নিয়মমতে এপ্ৰিলৰ ৮ তাৰিখে পৰিব লাগে; অৱশ্যে কেতিয়াবা এদিন, দুদিন, এসপ্তাহ, দুসপ্তাহ আগ বা পাচ হব পাৰে।

সাধাৰণতে গৰ্ভিণীয়ে ১৮ সপ্তাহত সন্তানৰ লৰ-চৰ গম পায়, তাৰ পৰা ২২ সপ্তাহৰ পাচত সন্তান প্ৰসৱৰ সময় পৰে। অৱশ্যে এই দুইটি গণনাই যে নিৰ্দ্দোষ, সেইটো মই তোমাক কোৱা নাই। ইয়াৰ ভিতৰতে এসপ্তাহ দেৰ সপ্তাহৰ ইফাল-সিফাল হব পাৰে; তাৰ বাহিৰেও কোনোৰ আকৌ আগৰ কেচুৱাই গাখীৰ খাই থাকিলেও ঋতু নোহোৱাকৈ পুনৰ গৰ্ভৱতী হয় সেই কাৰণেই তেওঁৰ ঋতু বন্ধ তাৰিখৰ গণনা কৰাৰ উপায় নেথাকে—আকৌ কিছুমান—যাৰ কেইবাটিও সন্তান হৈছে— তেওঁলোকেও সন্তান প্ৰথমে লৰচৰ কৰাৰ একো গম নেপায়।

গৰ্ভিণীৰ পেলভিচৰ (Pelvis) কোনো ৰকম বিকৃতি না থাকিলে আগেয়ে লিখা প্ৰণালীতকৈ জৰায়ুৰ উচ্ছতাৰ পৰা গৰ্ভৰ সময় কিছু নিশ্চয় ভাবে নিৰ্ণয় কৰিব পৰা যায়।

প্ৰথমতে শেষ ঋতুৰ দিনৰ পৰা, নাইবা জৰায়ুৰ ভিতৰত প্ৰথম সন্তানৰ লৰচৰৰ গমপোৱা দিনৰ পৰা প্ৰসৱৰ সম্ভৱ পৰ দিন অনুমান কৰি তাৰ পাচত জৰায়ুৰ উচ্ছতালৈ চকু দি সেই অনুমান নিশ্চয় কৰা ভাল উপায়। এনে কৰিলে ভুল হোৱাৰ নাইবা গৰ্ভনোহোৱা নাৰীৰ গৰ্ভকল্পনাৰ পৰা প্ৰতাৰিত হোৱা আশা কম। ঠিক কোন দিনা প্ৰসৱ হব এই কথাটো গণনা কৰি কোৱাটো ধৃষ্টতাৰ কাম। তথাপি যিটো তালিকা তোমাক দিলোঁ তাৰ এসপ্তাহৰ অগা পিচাকৈ হোৱাটো সম্ভৱ।

তোমাক জনাব লগা তৃতীয় কথাটো হৈছে—গৰ্ভৰ সন্তান জীয়াই আছেনে নাই ? গৰ্ভ অবাধে বাঢ়ি থাকিলে সন্তান জীয়াই আছে বুলি জানিব লাগে, কাৰণ সন্তান জীয়াই নেথাকিলে সাধাৰণতে গৰ্ভস্ৰাৱ হয় কিন্তু মৰা সন্তানো গৰ্ভৰ ভিতৰত থকা বিৰল নহয়। তেতিয়াহে আচল অৱস্থা ঠিক্ কৰিব লাগে। গৰ্ভৰ অৱস্থাৰ দৰে ইয়াকো দুটি উপায়েৰে মীমাংসা কৰিব পাৰি।

(ক) **গৰ্ভিণীৰ নিজ বিবৰণৰ পৰা**

(খ) **পৰীক্ষাৰ দ্বাৰা**

গৰ্ভিণীৰ নিজ বিবৰণ :—

গৰ্ভিণীয়ে আগৰে পৰা জৰায়ুত সন্তানে লৰচৰ কৰা গম পাই আহিছিল—হঠাতে—এদিন বেছিকৈ লৰচৰ কৰা গম পালে,

আৰু তাৰ পাচৰ পৰাই সন্তানৰ একো উমানেই নেপায়। তেতিয়াৰ পৰা তলপেটত এটি গধুৰ বস্তু থকাৰ দৰে আৰু ওপৰপেটত ঠাণ্ডা পোৱাৰ উমান পায়, আৰু লগে লগে অৰুচি, খাবলৈ অনিচ্ছা আৰু অসুখ অনুভৱ কৰে।

যদি পৰীক্ষা কৰে, গৰ্ভিণীক ২।১ দিন ভালকৈ চালেই গমপাব সন্তানটোৰ লৰচৰৰ কোনো প্ৰমাণ নাই আৰু লগে লগে হৃদপিণ্ডৰ স্পন্দনো নাই। আৰু দেখা যায় 'জৰায়ুৰ' বৃদ্ধি নহৈ লাহে লাহে সৰুহে হৈছে। গৰ্ভিণী ক্ষীণ আৰু দুৰ্ব্বল হৈ পৰিছে। মুখখন নিৰস আৰু বিবৰ্ণ হৈছে ; এই বিলাক লক্ষণৰ পৰাই গৰ্ভসন্তানৰ মৃত্যু হৈছে বুলি ধৰিব পাৰি আৰু তেতিয়াই চিকিৎসকৰ ওচৰ চাপিব লাগে—যদি আগেয়ে চপা নাছিল।

তোমালৈ আজি প্ৰত্যেক কথাটোকে বিতং বিতং কৰি লিখিছোঁ। জানো যে তুমি এই চিঠি তোমাৰ লগৰী সঙ্গিনী-সকলকো দেখুৱাবা, আৰু তাৰ পৰাই যদি আমাৰ 'মাতৃ' সকলৰ, বা হব খোজা মাতৃসকলে কিঞ্চিত পৰিমাণেও উপকৃত হয়, তেন্তে মোৰ পৰিশ্ৰম সাৰ্থক হব।

অতখিনি কোৱাৰ পাচত আৰু এটিকথা তোমাৰ জানিবৰ প্ৰয়োজন। সেইটো হৈছে গৰ্ভৰ সময়ৰ বিঘিনি আৰু অসুখ অশান্তিৰ বিষয়। কিন্তু এই বিষয় লিখাৰ আগতে বোধকৰোঁ গৰ্ভাৱস্থাত কি নিয়মেৰে চলা যুগুত, তাৰ বিষয়েহে প্ৰথমতে কিছু কোৱা আৱশ্যক। নহয় জানো ? কাৰণ ন বোৱাৰী সকলে

এই বিষয়ে বিশেষ একো নেজানে। সেই কাৰণে তলত কিছুমান নিয়মৰ বান্ধৰ আহিঁ দিলোঁ, আৰু সেই মতে কাম কৰিলে সন্তান আৰু সন্তানৰ মাকৰ কষ্টৰ লাঘৱ হব।

(১) লঘু পুষ্টিকৰ আহাৰ খাব লাগে, পানী দিনে এসেৰমানকৈ খাব লাগে। গুৰুপাক আহাৰ আৰু মিঠাই আদি বেছিকৈ খোৱা অনুচিত।

(২) শৌচ যাতে সদায় খোলোচা থাকে তাৰৈ চকু দিব লাগে। উগ্ৰ জোলাপ খোৱা ভাল নহয়। উগ্ৰ জোলাপে গৰ্ভস্ৰাৱ কৰাব পাৰে।

(৩) তপত পানীৰে পুৱা আৰু গধুলা জননেন্দ্ৰিয় ধুব লাগে।

(৪) পৰিশ্ৰম নিয়মিয়াকৈ কৰিব লাগে। ভাগৰ লগাকৈ পৰিশ্ৰম কৰিব নেলাগে।

(৫) বেছি সময় থিয় হৈ থকা, গধুৰ বস্তু তোলা, নাইবা কোনো কামৰ কাৰণে হঠাতে গা-লৰোৱা উচিত নহয়।

(৬) যদি আগেয়ে গৰ্ভস্ৰাৱ হৈছিল তেনেহলে স্বাভাৱিক সময়ত যি দিনত ঋতু হোৱাৰ সময় সেই কেই-দিন কোনো প্ৰকাৰ পৰিশ্ৰম কৰা অনুচিত।

(৭) কোনো ভয় লগা বস্তু চাব নেলাগে, আৰু অকস্মাতে কোনো আতঙ্কৰ কাৰণ যাতে নোপজে তাৰ কাৰণে গৃহস্থ সতৰ্ক হব লাগে।

(৮) স্তনৰ পৰিচৰ্য্যা :—

প্ৰথম গৰ্ভাৱস্থাত ই এটি অতি প্ৰয়োজনীয় বিষয়। স্তনৰ চোপনি, (Nipples) আগভাগ, আৰু চোপনিৰ চাৰিউকাষৰ যত্নৰ আৱশ্যক। স্তনৰ আগভাগ (চোপনি) গৰ্ভিণীক সদায় এবাৰমান আঙ্গুলিৰে টানিবলৈ শিকাব লাগে; কিন্তু সেই বুলি জোৰেৰে টনা অনুচিত। সেই সময়ত আঙ্গুলিবিলাক পৰিষ্কাৰ ৰখা উচিত, নহলে আগভাগটো বঙা পৰি পোৰনি ধৰিব পাৰে। স্তন আৰু চোপনি সদায় অন্ততঃ এবাৰকৈ পৰিষ্কাৰ পানীৰে ধুই তাৰ পাচত শুকুৱাই অলপ তেল লাহে লাহে মঠি দিব লাগে।

ইয়াতে গৰ্ভাৱস্থাৰ সাৱধানতাৰ কথা শেষ কৰিলোঁ। আৰু বেছি যদি জানিব খোজা 'প্ৰসূতি কল্যাণ' খন এবাৰ পঢ়িবাঁ।

এতিয়া গৰ্ভাৱস্থাৰ অসুখ বিলাকৰ কথাকে অলপ কওঁ :—

(১) বেচিকৈ বমি হোৱা।
(২) মূত্ৰ গ্ৰন্থিৰ অসুখ।
(৩) তেজত পানীৰ ভাগ বেছি হোৱা।
(৪) সাৰ বেমাৰ।
(৫) ভৰিৰ শিৰবিলাক ফুলিউঠা।
(৬) কেচুঁমুৰীয়া।
(৭) জননেন্দ্ৰিয়ৰ খজুৰতি।

তোমাক আগতেই কৈ অহিছোঁ, যে গৰ্ভাৱস্থাত সাধাৰণতে পুৱাবেলা বমি আৰু বমিৰ ভাব হয়। এই অৱস্থাত শৌচ খেলোছা ৰখাৰ বাহিৰে আনকোনো চিকিৎসাৰ আৱশ্যক নহয়।

শোৱাৰ পৰা উঠি শুদা পেটতে গৰম পানী অলপ অলপকৈ খালে বমিৰ ভাব কমে। কিন্তু কেতিয়াবা কেতিয়াবা ইমান বেছি বমি হয় যে গৰ্ভিণীয়ে পেটত কোনো বস্তুকেই ৰাখিব নোৱাৰে—এনে অৱস্থা হলে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা কৰ্ত্তব্য।

সাধাৰণতে গৰ্ভৰ শেষ কিমাহত মূত্ৰ গ্ৰন্থিৰ অসুখ হয়; মূৰ-ফুৰনি, চকুৰে কমকৈ দেখা, গোটেই শৰীৰ, বিশেষকৈ মুখ ফুলি পৰে, এনে অৱস্থাতো চিকিৎসকৰ শৰণাপন্ন হোৱা আৱশ্যক।

তেজত পানীৰ ভাগ বেছি হলে, গোটেই নিস্তেজ হৈ পৰে, এনে অৱস্থাৰ আৰম্ভতেই চিকিৎসকৰ ওচৰ চপা উচিত।

সময়ে সময়ে গৰ্ভিণীৰ মাৰাত্মক ৰকমৰ সাৰ বেমাৰ হয়। যদি গৰ্ভিণীৰ প্ৰস্ৰাৱ গাঢ় তেজ বৰণীয়া হয়, কাপোৰত তাৰ দাগ লাগে, চকু হালধীয়া হয় আৰু শৌচ মাটিৰ দৰে হয়, তেতিয়াও চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লব লাগে।

ভৰিৰ শিৰবিলাক কেতিয়াবা ফুলি ফাটিব লগীয়া হয়। সাধাৰণতে ভৰিত পটি বান্ধি শুৱাই থলেই ইয়াৰ উপশম হয় তথাপি চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ আৱশ্যক।

কেঁচুমুৰীয়া বেমাৰ থাকিলে গৰ্ভাৱস্থাত ই অশেষ কষ্ট দিয়ে কিন্তু প্ৰসৱৰ পাচত আৰু প্ৰায় নেথাকে। মৃদু জোলাপৰ দ্বাৰা আৰু চিকিৎসকৰ অধীনত থাকিলে বেছি পীড়া কৰিব নোৱাৰে।

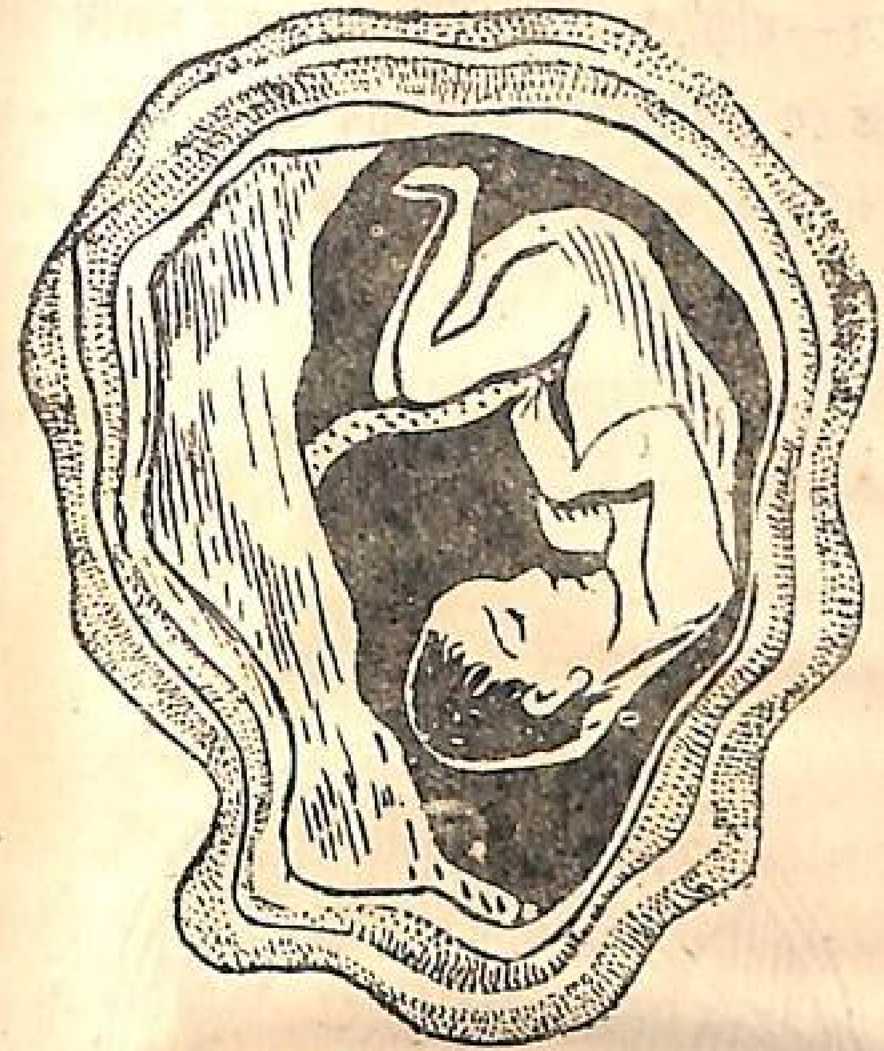
জননেন্দ্ৰিয়ৰ খজুৱঁতিয়ে এই সময়ত বৰ অশান্তি দিয়ে। গৰম পানীৰ লগত সুৱগা দি সেই ঠাই বিলাক ভালকৈ ধুই বিষ্ক, বৰিক মলম দিলে ভাল উপকাৰ পোৱা হয়।

গৰ্ভাৱস্থাত, জৰায়ুটো পেলভিচৰ গাঁথি ধৰি থাকিব পাৰে, গৰ্ভস্ৰাৱ (Abortion) আৰু গৰ্ভপাত (Miscarriage) হব পাৰে। পেলভিচৰ জৰায়ুৰ গাঁথিধৰা সময়ত এনে হয় যে জৰায়ু পিচফাললৈ যায় আৰু তেতিয়া জৰায়ু ডাঙৰ হোৱাৰ লগে লগে ওপৰলৈ নেবাঢ়ি চেকৰামৰ আগবাঢ়ি থকা ভাগৰ তলত আটকি থাকে। সাধাৰণতে Palvisৰ (বস্তিগহবৰ) কোনো বিকৃতি থাকিলে এনে হয়। আৰু সময়ত ইয়াৰ প্ৰতিকাৰ নকৰিলে ইয়াৰ পৰা গৰ্ভিণীৰ জীৱণ সঙ্কটাপন্ন হয়। এনে সময়ত তলত দিয়া লক্ষণ বিলাকে দেখা দিয়ে ঃ—

বিষ, শৌচ কচা হয়, প্ৰস্ৰাব কৰাত কষ্ট হয়। এই বিলাক লক্ষণ দিনে দিনে বাঢ়ি আহে আৰু শেষত এদিন একেবাৰে প্ৰস্ৰাব কৰিব নোৱাৰা হয়। আৰু মুত্ৰাশয় ফুলিপৰি অজ্ঞান সাৰেই প্ৰস্ৰাব এটোপা এটোপাকৈ পৰিবলৈ ধৰে আৰু যদি এই অৱস্থাত পৰীক্ষা কৰা হয় তেতিয়া হলে দেখিবলৈ পোৱা যাব, জৰায়ুৰ আগ ভাগ যোনিপথৰ ওপৰত পিচমূৰা নহৈ আগফাললৈ হেলনীয়া ভাৱে আহি পিউবিচৰ ওচৰত আহি পৰে, আৰু জৰায়ুৰ গা ভাগ, আগ ভাগৰ সম্মুখত নেথাকি পিছমুৰাহৈ চেকৰাম আৰু ইয়াৰ আগভাগৰ মাজতে থাকে। পিউবিচৰ পৰা নাইলৈকে পেটটো ফুলি থাকে, লগে লগে বিষ কৰে। আচলতে ই কিন্তু ফুলি থকা মূত্ৰাশয়হে, জৰায়ু নহয়। এনে অৱস্থা পোৱাৰ আগতেই চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা যুগুত। মই মাত্ৰ তোমাৰ কথাটো কি হয়, জানিবৰ কাৰণেহে এইখিনি লিখিলোঁ।

'ফুল' সম্পূৰ্ণৰূপে হোৱাৰ আগতে, অৰ্থাৎ ৪ মাহৰ আগেয়ে ভ্ৰূণ হলে তাক গৰ্ভস্ৰাব বোলে। এনে হলে পেটৰ বিষ আৰু তেজস্ৰাৱ হয়। চিকিৎসক নহালৈকে, ৰোগীক বিছনাত শুৱাই, খাটখনৰ মূৰটো ওখকৈ দিব লাগে, জৰায়ুৰ পৰা ওলোৱা সকলো স্ৰাব আদি চিকিৎসকক দেখুৱাবৰ কাৰণে থৈ দিব লাগে আৰু বৰ বেছিকৈ তেজস্ৰাব হৈ গৰ্ভিনীক অৱস আৰু বিবৰ্ণ হোৱা দেখিলে বা গা ঘামিলে যোনি বাট বন্ধ কৰি ৰক্তস্ৰাব নিবাৰণ কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা উচিত। যোনিৰ বাট বন্ধ কৰাৰ কথা যেতিয়া কলোঁ, তেতিয়া তাকনো কেনেকৈ কৰিব লাগিব তাকো কোৱা আৱশ্যক। গজকাপোৰ বা পৰিষ্কাৰ কাপোৰ উতলা পানীত আধাঘণ্টামান সিজাই—জননেন্দ্ৰিয় 'ডুচ'দি পৰিষ্কাৰ কৰি সিজোৱা কাপোৰ লাইচন' মিহলোৱা পানীত জুবুৰিয়াই জৰায়ুৰ আগ ভাগত যিমান দূৰলৈ পৰা যায় সিমান দূৰলৈ দৃঢ় ভাৱে পূৰাকৈ ভৰাই দিব লাগে। তাৰ পাচত গোটেই পেটটো জোৰকৈ বহল বান্ধনীৰে বান্ধিব লাগে। তাৰ পাচত লেঙুতৰ দৰে এডোখৰ কাপোৰেৰে যোনিপথ ঢাকি দিব লাগে। অৱশ্যে ৰক্তস্ৰাৱ কিঞ্চিত পৰিমাণে হলে এইবিলাক কৰাৰ কোনো প্ৰয়োজন নাই—মাত্ৰ ৰোগীক শুৱাই থৈ জননেন্দ্ৰিয়ৰ ওপৰত ঠাণ্ডা পানীৰ পটি দি চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লব লাগে।

চতুৰ্থমাহৰ আৰম্ভৰ পৰা ৭ মাহৰ শেষলৈ অৰ্থাৎ ফুল সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ পৰা সজীৱ সন্তান প্ৰসৱৰ সম্ভৱনাৰ আগলৈকে যদি ভ্ৰূণ বাহিৰ হয় তাক গৰ্ভপাত বোলে। ই স্বাভাৱিক প্ৰসৱৰ দৰে;


তৃতীয় মাহৰ ভ্ৰূণ

সেই কাৰণে ইয়াৰ বহলীয়া বিবৰণৰ কোনো আৱশ্যকতা নাই। সাতমাহৰ পিছৰ পৰা আৰু দিন পূৰা হোৱাৰ আগতে প্ৰসৱ হলে, অকাল প্ৰসৱ বোলে।

তুমি চাগৈ ভাবিছা মই তোমাক 'ধাত্ৰীবিদ্যাৰ' কাৰণেহে সাজু হবলৈ এইবিলাক "লেক্‌ছাৰ" দিছোঁ নহয়নে? তুমি যিহকেই বোলা লাগে, মই প্ৰত্যেকটো কথা মোৰ বুজৰে তোমালৈ খৰছি মাৰি লিখাই উদ্দেশ্য।

আজিলৈ ইমানতে এৰোঁ, কি বোলা? তোমাৰ বা চাগৈ কিমান গৃহস্থালী কাম পৰি আছে! 'শ্ৰীযুত' চাগৈ অফিচৰ পৰা

আহিবৰ হৈছে—ঘড়িলৈ চাগৈ চাই আছা এটি সজীৱ উদ্বিগ্নতাৰে! এনে অৱস্থাত যে এই চিঠিবোৰ তোমাৰ ভাল লাগিব—তাক মই নাভাবো। গতিকে আজিলৈ মেলানিকে মাগোঁ দেই। ইতি—

তোমাৰ—

ককাইদেউ।



পঞ্চম মাহৰ ভ্ৰূণ

৭

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

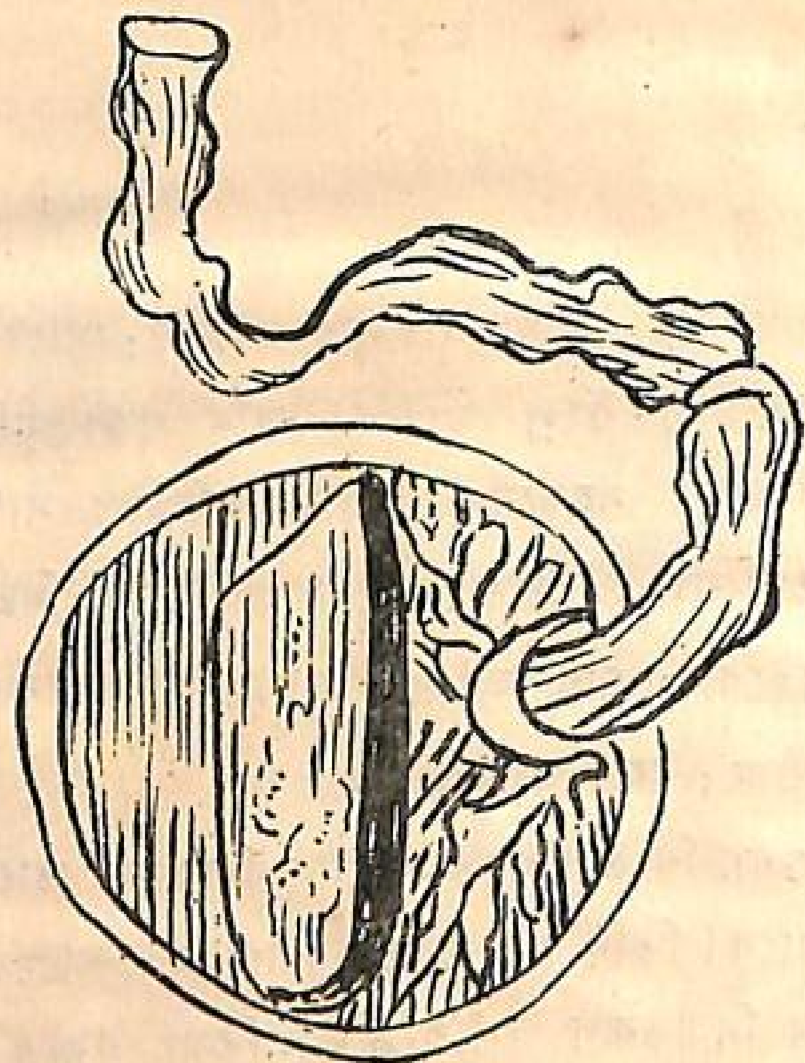
বেচ ক'লা তো! তোমাৰ 'শ্ৰীযুত' নায়েই; আছে মফস্বলত; অথচ মই মিছাতে তেওঁলৈ অপেক্ষা কৰি থকা বুলি তোমাক 'দোষাৰূপ' কৰিছোঁ নহয়নে? বাৰু অফিচত নাই যেনিবা, মফস্বলতে; তথাপিও উদ্বিগ্নতাৰে বাটচাই থকাটো মিছা নহ'ল।

বাৰু, সেইবোৰ এৰি আকৌ আগৰ গভীৰ কথাৰ সাগৰ পাৰি দিয়া যাওঁক; নহয় জানোঁ?

এতিয়া শুনা, যি প্ৰণালীত সন্তান ভূমিষ্ঠ হয় তাকেই প্ৰসৱ বোলে। ইয়াকো তিনি ভাগত ভগাব পাৰি, আগেয়েই 'মাতৃ-মঙ্গল'ত ইয়াৰ বিস্তৃতৰূপ বৰ্ণাইছোঁ। এতিয়া ইয়াত মাত্ৰ নাম কৰিহে যাম।

প্ৰথম ভাগ ঃ—প্ৰসৱৰ বিষৰ আৰম্ভ হোৱাৰ পৰা জৰায়ুৰমুখ সম্পূৰ্ণভাবে মেল-খোৱালৈকে। জৰায়ুৰমুখ সম্পূৰ্ণভাবে মেল-খোৱাৰ সময়তে—পানী ভাঙে। প্ৰথম গৰ্ভিনীৰ কাৰণে এই অৱস্থা, সাধাৰণতে ১১।১২ ঘণ্টা আৰু আগেয়ে প্ৰসৱ হোৱাৰ পক্ষে ৬।৭ ঘণ্টা স্থায়ী হয়।

দ্বিতীয় ভাগ ঃ—জৰায়ুৰ মুখ সম্পূৰ্ণভাবে মেলখোৱাৰ পৰা সন্তান ভূমিস্থ হোৱাৰ সময়লৈকে। এই অৱস্থাত প্ৰথম গৰ্ভিনীৰ কাৰণে দুঘণ্টা আৰু আগেয়ে হোৱাৰ কাৰণে ১০।১৫ মিনিট স্থায়ী হয়।



নাড়ী সংলগ্ন ফুল

তৃতীয় ভাগ ঃ—সন্তান ভূমিস্থ হোৱাৰ পৰা 'ফুল' বাহিৰ হোৱালৈকে। সকলোৰে কাৰণে একে অৱস্থা—১৫ মিনিটৰ পৰা ½ ঘণ্টা সময় স্থায়ী হয়।

এতিয়া তোমাক প্ৰসৱৰ প্ৰকাৰ ভেদৰ বিষয় অলপ জনাম ঃ—

(১) স্বাভাৱিক।

(২) বিলম্বিত।

(৩) অস্বাভাৱিক।

প্ৰথমতে স্বাভাবিক প্ৰসৱৰ কথাকে তোমাক কওঁ। সন্তানৰ মূৰ প্ৰথমে বাহিৰ হ'লে আৰু চিকিৎসকৰ সহায় নোলোৱাকৈ ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত প্ৰসৱ হলেই সচৰাচৰ আমি স্বাভাবিক ভাবে হোৱা বোলোঁ।

এই স্বাভাবিক প্ৰসৱৰ লক্ষণ বিলাকো। তলত দিয়া দৰে ভগাব পাৰি ঃ—

(১) আগৰ লক্ষণ,

(২) প্ৰথম লক্ষণ,

(৩) দ্বিতীয় লক্ষণ,

(৪) তৃতীয় লক্ষণ,

(১) আগৰ লক্ষণ বিলাক বোঁলোতে তুমি উছপ্ খাইছা চাগৈ। ই মাত্ৰ বুজায় গৰ্ভৰ শেষ অবস্থাত দেখা দিয়া লক্ষণ বিলাক, আৰু তাকে দেখিলেই প্ৰসৱৰ দিন ওচৰ চাপিছে বুলি অনুমান কৰিব লাগে, সেই বিলাক হৈছে ঃ—

(ক) **জৰায়ু তললৈ নমা,**—প্ৰসৱৰ প্ৰায় দুই সপ্তাহ-মান আগতে সন্তানৰ মূৰটো পেলভিচৰ বেৰত (Brim) সোমোৱাত এনে হয়। গৰ্ভিণীৰ গাটোও আগতকৈ পাতল লাগে আৰু উশাহ-নিশাহ লোৱাত উজু হয়।

(খ) **ঘনাই ঘনাই প্ৰস্ৰাব কৰিবৰ মন হয়,**—ইয়াৰ কাৰণ হৈছে, 'জৰায়ু' তললৈ নমাত মূত্ৰাশয়ৰ ওপৰত ভৰ পৰে।

(গ) **অপ্ৰাকৃত প্ৰসৱৰ বিষ** ঃ—অসুখীয়া পেটৰ বিষৰ দৰে গোটেই পেটত এই বিষ হয়। আচল প্ৰসৱৰ বিষৰ দৰে এই বিষ পিঠিফালৰ পৰা আৰম্ভ নহয়। বিষবিলাকৰ বিৰামৰ সময়ো নিয়মীয়া নহয় ইয়াৰ জোৰো ক্ৰমান্বয়ে বাঢ়ি নাহে আৰু এনেকুৱা দুটা বিষৰ মাজৰ সময় সমান নহয় আৰু জৰায়ুৰো মুখ মেল খোৱা দেখা নেযায়।

(ঘ) পানী 'Ghor', প্ৰসৱৰ ২।১ দিন আগতে তেজ চানেকীয়া অলপ স্ৰাব হয়। জৰায়ুৰ মুখৰ আবৰণখন বেলেগ হবলৈ ধৰাত এনে হয়।

এতিয়া বোধহয় তুমি বুজিলা, এই বিলাকক কিয় আগৰ লক্ষণ বুলিছিলো।

বাৰু, তেনেহলে বাকী লক্ষণ বিলাকো এতিয়া চমুতে বৰ্ণাও ঃ—

প্ৰথম ভাগৰ লক্ষণ ঃ—

জৰায়ুৰ গা ভাগ কোচ খালে (contraction) আচল বিষ আৰম্ভ হয় আৰু এই প্ৰকৃত বিষৰ আৰম্ভ নিয়েই প্ৰসৱৰ আৰম্ভ।

প্ৰকৃত বিষ কঁকালত আৰম্ভ হৈ লাহে লাহে গোটেই পেটত ধৰে, তাৰ পাচত কৰঙ্গনৰ কালে তললৈ নামি আহে। বিষৰ সময়ত জৰায়ুৰ গা টান হৈ পৰে, মুখ মেল খাই আবৰণ বিলাক বাহিৰলৈ ওলমি ফিন্দ খাই পৰে। প্ৰথমতে প্ৰকৃত বিষৰ জোৰ কম থাকে আৰু তিনি-চাৰি মিনিটহে স্থায়ী হয়। দুটা এনে বিষৰ মাজত কম বেছি এঘণ্টা মান হয় লাহে লাহে বিষ আহে আৰু বেছি সময় স্থায়ী হয়। আৰু লাহে লাহে বিষৰ জোৰ এনে হয় যে গৰ্ভিণীয়ে কান্দি পেলায়। এই ভাগৰ শেষ সময়ত পানী ভাঙিবৰ আগতে বহুতৰ বমি হয়।

২য় ভাগৰ লক্ষণ ঃ—

এই সময়ত বিষৰ জোৰ বেছি হয় আৰু আগতকৈ বেছি ঘনাই আহে। আধামিনিটৰ পৰা একমিনিট পৰ্য্যন্ত বিষ থাকে; আৰু এনে বিষ প্ৰায় ৫।৬ মিনিটৰ অন্তৰে অন্তৰে আহে আৰু সন্তান বাহিৰ হবৰ সময়ত একেৰাহে আহে। এই সময়ত বিষৰ ধৰনো অলপ লৰ হয়। আগতকৈ বিষ জোৰেৰে হয় আৰু ভৰ পৰাৰ দৰে হয়। গৰ্ভিণীয়ে এই সময়ত কান্দিবলৈ এৰি চিঞঁৰিবলৈ ধৰে আৰু ওচৰত যিহকে পায় তাতে ধৰি গাৰ জোৰেৰে বল দিয়ে। সন্তান বাহিৰ হোৱাৰ সময়ত মলনলীৰ ওপৰত চাপ পৰে দেখি শৌচৰ ভাব হয়।

তৃতীয় ভাগৰ লক্ষণ ঃ—

সন্তান বাহিৰ হোৱাত প্ৰসূতীয়ে বৰ আৰাম পায় আৰু ১৫।২০ মিনিট সময় অৱশ ভাবে পৰি থকাৰ পাচত ফুল বাহিৰ

হোৱা পৰ্য্যন্ত ঘণাই বিষ হয় কিন্তু এই বিষৰ জোৰ কম আৰু কষ্ট সিমান নেপায়।

বিলম্বিত প্ৰসৱ ঃ—

বহুত সময়ত প্ৰসৱ নোহোৱাকৈ থাকিলে বিপদৰ আশঙ্কা দেখা যায়। কিছুমান প্ৰসূতীৰ প্ৰসৱ হওঁতে বহুত সময় লাগে—ইয়াৰ কাৰণে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ বাঞ্ছনীয়— বিশেষ তলত দিয়া লক্ষণ বিলাকে দেখা দিলে শীঘ্ৰই চিকিৎসকৰ আৱশ্যক হয়—

নাড়ী ঃ—নাড়ীৰ স্বাভাৱিক গতি মিনিটত ৭০।৮০ বাৰ; কিন্তু যদি নাড়ীৰ গতি ১০০ৰ বেছি হয় তেতিয়া আশঙ্কা কৰিব লগীয়া হয়। সেই কাৰণে প্ৰসৱ হোৱাত পলম হলে আধাঘণ্টাৰ অন্তৰে অন্তৰে নাড়ী চাব লাগে।

প্ৰসৱৰ বিষ যদি বিৰাম নোহোৱাকৈ একেবাহে আছে, পেটটো চুলেই বিষ কৰে নাইবা বিষ একেবাৰেই নাইকিয়া হয় তেতিয়া হলেও সন্দেহ কৰিব লগীয়া হয়। আৰু সন্দেহ কৰিব লগীয়া হয়, যেতিয়া প্ৰসূতীৰ মুখ শুকান জিহ্বাও নিবস শুকান আৰু পৰিষ্কাৰ হয়।

যোনিপথ ঠাণ্ডা আৰু জেকা নহৈ গৰম আৰু শুকান হয় আৰু বাহিৰৰ ইন্দ্ৰিয়বিলাক ফুলি পৰে তাৰ লগে লগে যদি সন্তানৰ ধমণীৰ স্পন্দন শুনা নেযায় তেতিয়া হলে ভয়ৰ কাৰণ।

এতিয়া বাদ আছে মাত্ৰ **অস্বাভাৱিক প্ৰসৱ ঃ**—যি প্ৰসৱত প্ৰকৃতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিলে প্ৰসূতীৰ নাইবা সন্তানৰ অনিষ্ট হোৱাৰ সম্ভৱ তাকেই অস্বাভাৱিক প্ৰসৱ বোলা হয়। সেই

কাৰণে তলত দিয়া অৱস্থাবিলাককে অস্বাভাৱিক প্ৰসৱ বোলে—

(১) মূৰ নাইবা টিকাৰ বাহিৰে অইন ভাগ প্ৰথমতে বাহিৰ হবলৈ ধৰিলে।

(২) পানী ভঙাৰ সময়তে যদি 'নাড়ী' 'গছ' বাহিৰ হয়।

(৩) প্ৰসৱৰ বাট যদি সন্তান বাহিৰ হবলৈ সৰু হয় অথবা যোনিবাটত কোনো টেমুনা পোৱা যায়।

(৪) প্ৰসূতি যদি অজ্ঞান নাইবা ফিট হয়।

(৫) জৰায়ুৰ মুখ সম্পূৰ্ণ মেল খালেও সন্তানৰ কোন ভাগ বাহিৰ হবলৈ ধৰিছে তাৰ যদি গম ধৰিব নোৱাৰি নাইবা Pelvisৰ brimত মূৰটো ওপৰত ওলমি থকাদি থাকে।

(৬) প্ৰসৱ হোৱা সময়ত যদি বেছিকৈ তেজ স্ৰাৱ হয়।

(৭) বেছিকৈ তেজ স্ৰাৱ নহলেও এঘণ্টাৰ ভিতৰত যদি 'ফুল' বাহিৰ নহয়।

(৮) প্ৰসৱৰ পিচত যদি যোনিৰ তল ভাগ ফাটি যায় নাইবা যোনিও বেছিকৈ ছিডি ঘা হয়।

এই কেউটিৰ এটি লক্ষণ যদি হয় তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকৰ শৰণাপন্ন হোৱা উচিত।

ইমানবিলাক কথা লিখি তোমাক ভয় খুৱাব খোজা নাই, আচল কথাহে লিখিছোঁ। তুমি নিশ্চয় ইয়াৰ যুক্তি-যুক্ততা উপলব্ধি কৰিব পাৰিবা।

প্রসবৰ সময়ত প্রসূতীক পৰীক্ষা কৰাৰ উদ্দেশ্য হৈছে সন্তানৰ কোন অংশ প্রথমতে বাহিৰ হবলৈ ধৰিছে তাক ঠিক কৰা।

(১) বাহিৰৰ পৰা } এই দুইপ্রণালীৰে ইয়াক ঠিক
(২) অভ্যন্তৰিক } কৰিব পাৰি।

বাহিৰৰ পৰা পৰীক্ষা কৰা প্রণালী :—

এই প্রণালীৰে চালে বিপদ হোৱাৰ কোনো সম্ভাৱনা নাই। ইয়াৰ দ্বাৰাই বহুতো জানিব লগীয়া বিষয় জনা যায়।

গৰ্ভিণীক ওপৰলৈ চিত হৈ শুই ভৰি দুখন অলপ ফাঁক কৰি



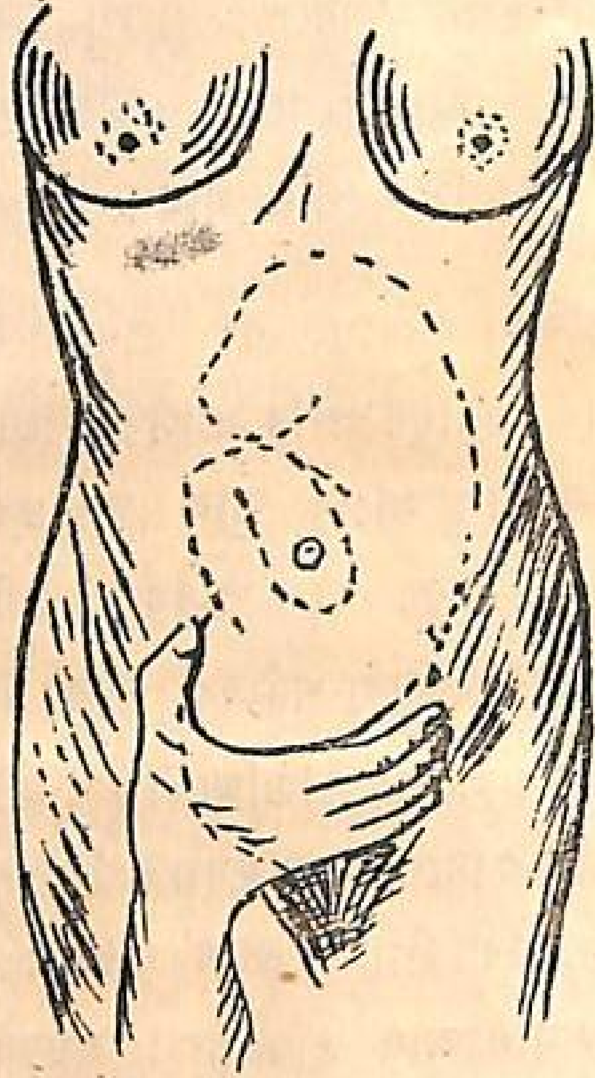
প্রথম প্রকাৰ ধাৰণ

আঠুদুটা ভাঙি শুবলৈ দিব লাগে। তাৰ পাচত প্রসূতীৰ মুখৰ-ফাললৈ চাই সোঁহাতে বহিব লাগে। তাৰ পিচত দুয়োখন হাত পেটৰ ওপৰত ধীৰেৰে থৈ জৰায়ুৰ আকৃতি আৰু আয়তন ঠিক কৰিব পাৰি। হাত দুখন অৱশ্যে অলপ গৰম হব লাগে। পেটৰ ওপৰত হাত বেলেগ বেলেগ ভাৱে থৈ গৰ্ভৰ সন্তান কোন ফালে আছে তাক ঠিক পোৱা যায়।

তুমি জানিব খুজিবা বুলিয়েই এই প্রণালীটো আৰু অলপ বহলাই লিখিলোঁ। জৰায়ুৰ ওপৰ ভাগত দুয়ো হাত থৈ সেই ঠাইত সন্তানৰ কোন ভাগ আছে তাক অনুভৱ কৰিব পাৰি। হয় সন্তানৰ মূৰ বা টিকাত হাত পৰিব। যদি মূৰ হয় তেন্তে আঙুলিৰে হঠাৎ লৰাই দিলে শৰীৰৰ বাকী ভাগ একে থিৰে থাকি ইফালে সিফালে লৰে। ডিঙিটো থকাৰ কাৰণে ইফাল সিফাল কৰিব পৰাৰ কাৰণে এনে হয়। ডিঙি আৰু গাৰ মাজৰ খাজটোও অনুভৱ কৰিব পাৰি তাৰ বাহিৰেও মূৰ ডিঙিতকৈ টান আৰু টিকা অসমান আৰু তাত থকা হাড়ৰ গম পোৱা যায়। ইয়াক ইফালে সিফালে লৰাব নোৱাৰি। আৰু ডিঙিৰ খাজটোও পোৱা নেযায়।

আৰু এক প্রকাৰেৰে, হাত দুখন লাহে লাহে গৰ্ভিণীৰ নাইৰ দুয়োকাষে দিব লাগে। সন্তানৰ পিঠিখন যদি সম্মুখৰ ফাললৈ থাকে তেন্তে ইয়াৰ টান আৰু সমান আকাৰ আৰু গঠন অনুভৱ কৰা যায়। দুয়োখন হাতেৰে চালে গৰ্ভিণীৰ নাইৰ কোনফালে

পিঠিখন আছে, তাক অনুভৱ কৰিব পাৰি। সন্তানৰ পেটটো ওপৰ মুৱা হৈ থাকিলে পিঠিৰ সমান আকাৰৰ ঠাইত হাত-ভৰিৰ ওখ চাপৰ অনুভব হব।



আৰু এটি প্ৰণালী আছে—তাক কেৱল সোঁহাতেৰে কৰা হয়। হাতৰ আঙ্গুলিকিটা তলপেটৰ বাওফালে আৰু বুঢ়া আঙ্গুলিৰে সোঁফালে তললৈ হেঁচি দুয়োখিনি আঙ্গুলি একেলগ কৰিবলৈ চপাই আনিলে, সন্তান ওলাব ধৰা Pelvisৰ Brimত লাগিছেনে নাই বুজা যায়।

আৰু এক প্ৰণালীৰে প্ৰথমতে তললৈ নামিবলৈ ধৰা ভাগৰ

কিমান দূৰ Pelvisৰ ভিতৰলৈ নামিছে তাক জানিব পাৰি। এই পৰীক্ষা কৰিবলৈ হলে গৰ্ভিণীৰ ভৰিৰফাললৈ মুখ কৰিব লাগে। তাৰ পাছত দুয়োহাতৰ আঙ্গুলিৰ মূৰ তলপেটৰ দুয়োকাষে তললৈ হেঁচি জৰায়ুৰ দুইকাষে দিব লাগে আৰু চাব লাগে ই সন্তানৰ কোন অংশ। স্বভাৱতে সন্তানৰ মূৰ আৰু গা-ছোৱাৰ মাজত এটি খাজ পোৱা যায়। পিঠিৰফালে মূৰৰ আগ বাঢ়ি থকা ভাগ সন্তানৰ মূৰৰ পাচ আৰু বিপৰীতফালে আগ-বাঢ়ি থকা ডোখৰ ঠুঁতৰি।

যদি সন্তান স্বাভাৱিক অৱস্থাত থাকে অৰ্থাৎ মূৰ সম্মুখৰ ফাললৈ আৰু ঠুঁতৰি বুকত লগলাগি থাকে, তেন্তে ঠুঁতৰি মূৰৰ পাচ ভাগতকৈ ওপৰত থাকে।

এই অৱস্থাত তলত লিখা তিনি প্ৰকাৰে থকা সম্ভৱ পৰ।

(১) সন্তানৰ ঠুঁতৰি মূৰৰ পিচফালতকৈ ওপৰত থাকে, এয়ে স্বভাৱিক অৱস্থা।

(২) ঠুঁতৰি আৰু মূৰৰ পাচভাগ একে সমানে থাকিলে কঁপাল প্ৰথমে বাহিৰ হব বুলি জানিব লাগিব।

(৩) ঠুঁতৰি মূৰৰ পাচফালতকৈ তলত থাকিলে মুখখন আগেয়ে বাহিৰ হব বুলি জানিব লাগিব।

দুই আৰু তিনি নম্বৰ অৱস্থা দুটা অস্বাভাৱিক, সেই কাৰণেই প্ৰসৱৰ প্ৰথম অৱস্থাতেই নিৰ্ণয় হোৱা ভাল।

ঠুঁতৰিটো আৰু মূৰৰ পাচভাগটো চাই সন্তানৰ মূৰটো কিমান-দূৰ নামিছে তাক ঠিক কৰিব লাগে।

প্ৰসৱ কিমানদূৰ আগবাঢ়িছে তাক আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষাতকৈ এই প্ৰণালীৰে ভালকৈ বুজি পোৱা যায়। কাৰণ গৰ্ভিণীৰ প্ৰসব-অৱস্থা বেছি সময় হলে, হেঁচাৰ কাৰণে সন্তানৰ মূৰৰ 'পা'চ' ডোখৰ ফুলে, আৰু ক্ৰমঃশই ই আয়তনত বাঢ়ে। সেই কাৰণে সন্তানৰ মূৰটো নেনামিলেও এই আয়তন বঢ়াৰ কাৰণে মূৰটো নামিছে বুলি ভুল হব পাৰে।

এই বিলাক আৰু স্পষ্টভাবে কবলৈ হলে গৰ্ভৰ সন্তান প্ৰথম অৱস্থাত অৰ্থাৎ মূৰটো তললৈ থকাৰ সময়ত থুঁতৰিটো বুকত হেঁচা খাই থাকে আৰু পিঠিখন সম্মুখৰ ফাললৈ আৰু নাকৰ নাইৰ বাওফালে কাটি হৈ থাকে।

প্ৰথম ধৰণৰ প্ৰণালী ঃ—

জৰায়ুৰ ওপৰ ভাগত এটি ঘূৰণীয়া বস্তুৰ অনুভব হয় কিন্তু ইয়াৰ আৰু শৰীৰৰ বাকী ভাগৰ মাজত কোনো খাজ অনুভব কৰিব পৰা নেযায়। ইয়াক লৰালে সন্তানৰ শৰীৰো লৰে। এইটোৱেই সন্তানৰ টিকা।

দ্বিতীয় ধৰণৰ প্ৰণালী ঃ—

সন্তানৰ সমান আৰু নিমজ পিঠিখন গৰ্ভিণীৰ বাওফালে অনুভব কৰা যায়। তেতিয়া বুজিব লাগিব সন্তান স্বাভাৱিক অৱস্থাতেই আছে।

তৃতীয় ধাৰণ প্ৰণালী —

Pelvisৰ গুৰিত এটি টান ঘূৰণীয়া বস্তু অনুভৱ কৰা যায় ; ইয়াৰ সোঁফালৰ ভাগ বাওফালৰ ভাগতকৈ পেটৰ

বেছি ওপৰলৈ থকা গম ধৰিব পাৰি। এই কাৰণে বুজা গৈছে যে মূৰটো স্বাভাৱিক অৱস্থাতেই আছে আৰু থুঁতৰিটো বুকুত হেঁচা খাই আছে।

আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা প্ৰণালী ঃ—

গৰ্ভিণীক চিত হৈ শুবলৈ দি আঠু দুটা ভাঙি চপাই থব লাগে। এতিয়া দুটা আঙুলি যোনিৰ ভিতৰলৈ সুমুৱাই দিলে তলত লিখাখিনি অনুভব কৰিব পাৰি ঃ—



(ক) জৰায়ুৰ মুখখন মেল খোৱানে নোখোৱা।

(খ) তললৈ নামি অহা ভাগ Pelvisৰ Brimত লাগি আছেনে নে-নামিছে।

(গ) পানীমুছি ভাঙিছেনে নাই।

(ঘ) সন্তানৰ কোন অংশ প্ৰথমতে বাহিৰ হব ধৰিছে।

(ঙ) নাড়ীগছ সন্তানৰ সন্মুখত আছেনে নাই।

(চ) Pelvisৰ কোনো বিকৃতি নাই বা প্ৰসৱৰ বাটত কোনো আঁৰ বাধহা আদি আছেনে নাই।

ইয়াৰ ভিতৰৰে আকৌ দুই এটি বিষয় অলপ বহলাই কোৱাৰ আৱশ্যক।

(১) তললৈ নমা ভাগ Pelvisৰ Brimত দৃঢ় ভাৱে লাগি আছেনে (fixed) নাই। ধীৰেৰে তললৈ নমা ভাগ আঙ্গুলিৰে ঠেলি দিলে তাক গম পোৱা যাব।

(২) পানীমুছি ভাঙিছেনে নাই; পানীমুছি নেভাঙিলে কোমল মোনাৰ দৰে অনুভৱ হয় আৰু জৰায়ুৰ বিষ অহাৰ সময়ত টান হয়। সাধাৰণতে পানী মুছি সন্তানৰ আগত অলপহে ওলাই থাকে কিন্তু নমাৰ আগভাগ যদি মূৰ নাইবা টিকা নহয় তেনেহলে দীঘলীয়া ভাবে দেখা যায় আৰু হোৱাটো কোনো অস্বাভাৱিক অৱস্থাৰ লক্ষণ।

(৩) সন্তানৰ কোন ভাগ প্ৰথমতে বাহিৰ হবলৈ ধৰিছে—আকাৰ আৰু আয়তনৰ পৰা বেলেগ বেলেগ অংশ নিৰ্ণয় কৰিব

পাৰি, মূৰৰ তালুভাগ, ডাঙৰ, টান আৰু ঘূৰণীয়া, আৰু অস্থি সংযোগৰ ব্যৱধানৰ ঠাই দুডোখৰ অনুভৱ কৰা যায়। টিকাৰ লগত, মুখৰ বাট, জিহ্বা, দাঁতৰ আলু, চকুৰ চেলাউৰি অনুভৱ কৰিব পৰাৰ পৰা বুজা যায় কপাল। ইয়াৰ এফালে মূৰৰ অস্থি সংযোগৰ ব্যৱধানৰ ঠাই দুডোখৰৰ ডাঙৰ ডোখৰ আৰু আনফালে চেলাউৰি দুটা চকুত পৰে।

হাত আৰু ভৰি ঃ—গেৰোৱা ঠিক কৰি ভৰি ঠিক্ কৰিব পৰা যায়। ভৰিৰ আঙ্গুলিৰ আগভাগ এক সৰল ৰেখাতেই কিন্তু হাতৰ আঙ্গুলিৰ আগভাগ বেঁকা ভাবে থাকে। হাতৰ বুঢ়া আঙ্গুলিৰ তলুৱাৰ মাজলৈ আনিব পাৰি কিন্তু ভৰিৰ বুঢ়া আঙ্গুলি নোৱাৰি।

আঠু—আৰু কিলাকুটি—আঠু কিলাকুটিতকৈ ডাঙৰ আৰু ভৰিৰ হাড়ডালৰ আগতে আঠুৰ ঘিলা পোৱা যায়।

এতিয়া দুয়ো প্ৰণালীৰ প্ৰভেদ ঃ—

দুয়ো প্ৰণালীৰ ভিতৰত আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা প্ৰণালী সহজ আৰু অলপ অভ্যাসতেই হয় কিন্তু ইয়াত বহুতো বিঘিনি আছে। এই আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষাৰ সময়ত বহুত গৰ্ভিণীৰ প্ৰসৱৰ বাটেদি দূষিত বস্তু সোমাই সূতিকা জ্বৰ হব পাৰে আৰু জীৱনৰো সংশয় হয়। এই আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা প্ৰথা প্ৰচলিত নথকা হলে কোনো সুস্থ আৰু সৰল প্ৰসূতীৰ সূতিকা জ্বৰ নহল হেঁতেন।

অৱশ্যে নাড়ীগছ তললৈ আহিছেনে নাই ইয়াক আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা নকৰিলে ধৰিব নোৱাৰি। এই আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা পানীমুছি ভাঙিবৰ সময়তেই কৰা উচিত; কাৰণ এই সময়তেই

নাড়ীগছ তলল নামিব পাৰে। সদায় মনত ৰখা উচিত যে নিতান্ত প্ৰয়োজন নহলে আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা কৰা বিধি সঙ্গত নহয়।

সন্তানৰ মূৰ বাহিৰ হোৱা ঃ—

সন্তানৰ মূৰৰ

(১) সৰ্ব্বোচ্ছ ভাগ

(২) কপাল

(৩) মুখ

এই তিনি অংশৰ যেই কোনো অংশ প্ৰসৱৰ আৰম্ভত প্ৰসৱ পথত পোন প্ৰথমে সোমাব পাৰে। ইয়াৰ ভিতৰত প্ৰথমটো স্বাভাৱিক আৰু আন দুটা অস্বাভাবিক।

মূৰৰ সৰ্ব্বোচ্ছ অংশ প্ৰথমে বাহিৰ হবলৈ ধৰাৰ সময়ত সন্তানৰ পিঠিখন প্ৰসূতীৰ সম্মুখ বা পাচফালে আৰু বাওঁ বা সোঁফালে থাকিব পাৰে। সাধাৰণতে সন্তানৰ পিঠিখন গৰ্ভিনীৰ সম্মুখ আৰু বাঁওহাতে থাকে। মুৰ বাহিৰ হোৱাৰ প্ৰণালী সন্তানৰ মূৰ ওপৰত কোৱাৰদৰে অস্বাভাবিক অৱস্থাত থাকিলে জৰায়ুৰ মূৰ যেতিয়া সম্পূৰ্ণভাৱে মেল খায়, তেতিয়া জৰায়ুৰ বিষ (Pain), হোৱাত Pelvis ৰ ভিতৰলৈ আহে। Pelvis ত সোমোৱাৰ সময়ত সন্তানৰ মূৰৰ পাচফাল প্ৰসূতীৰ সম্মুখ আৰু বাঁওফালে আৰু মুখৰফাল পাচ আৰু সোঁহাতে থাকে। লাহে লাহে সন্তানৰ মূৰ যেতিয়া তললৈ নামে লগে লগে মূৰটো সিমান আগলৈ আহে আৰু ঠুঁতৰি বুকত হেচা খায়। Pelvis ত

সোমাই—চেকৰাম হাড়ৰ পৰা হিপচ্‌লৈ থকা মাংসপেশী আৰু বন্ধনীবিলাকৰ ওপৰত পৰে আৰু তাতে মেৰপাক খাই মূৰৰ পাচ ফালটো (Pubis) তলত মুখখন Saccrum ৰ ভাঁজটোত ৰয়গৈ। এই সময়ত মূৰৰ পিচ ভাগটো (Pubis) ৰ পাচফালে থাকে আৰু মুখখন এনে ভাবে আগলৈ যায় যে ঠুতৰিটো বুকু এৰি প্ৰসৱ পথৰ বাহিৰ মুখত আহি পৰে। মূৰটো বাহিৰলৈ আহিলেই আকৌ পাক খাই Pelvis ৰ ভিতৰত সোমৱাৰ দৰে হয় অৰ্থাৎ সন্তানৰ মুখ প্ৰসূতীৰ সোঁকৰঙ্গনৰফালে হয়।

সন্তানৰ বাহু দুটা, গা আৰু ভৰি মূৰতকৈ সৰু হোৱাৰ কাৰণে কোনো কষ্ট নোহোৱাকৈ বাহিৰ হয়।

Pelvis ত সোমোৱাৰ সময়ত সন্তানৰ মূৰৰ পাচভাগ গৰ্ভিনীৰ সোঁফালে থাকিলে বাহিৰ ওলোৱাৰ পাচত সন্তানৰ মুখ প্ৰসূতীৰ বাওঁ কৰঙ্গনৰ ফালে ঘূৰে। Pelvis ত সোমোৱাৰ সময়ত সন্তানৰ মূৰৰ পাচভাগ সম্মুখৰ ফালে নাথাকি পিচফালে ওপৰত লিখামতেই প্ৰসৱ হয়। কিন্তু কেতিয়াবা মুখখন পাচফাললৈ নগৈ সম্মুখৰ ফালেই থাকে। এনে হলে কপালখন Pelvis ত পাচফালে গাঁঠি ধৰে আৰু মূৰৰ পাচভাগ চেকৰামৰ ওপৰেদি দুৱাৰ মুখত ৰয়হি কিন্তু মুৰৰ পিচফালৰ আয়তন ডাঙৰ দেখি প্ৰসৱৰ দেৰি হয় আৰু যোনিৰ তলভাগ ফটাৰ সম্ভৱ থাকে।

প্ৰথমে যদি কপালখন বাহিৰ হব খোজে,—এই ভাৱে স্বাভাৱিকতে হব নোৱাৰে। সম্ভৱপৰ হলে এই অৱস্থা শুধৰাব লাগে।

নহলে সন্তানৰ জীৱনৰ সংশয়। এই অস্বাভাৱিক অৱস্থাৰ গম পালেই অবিলম্বে চিকিৎসকক জনাব লাগে।

প্রসৱ প্রণালী ঃ—মুখখন Pelvis ত কাতিহৈ সোমাই আৰু ঠুতৰি সোঁ বা বাঁও কাতি হৈ থাকে। Pelvis ত সোমোৱাৰ লগে লগে মূৰৰ পাচফালটো ৰাজহাড়ৰ ফালে বেঁকাহৈ গৈ বাহুত লাগেগৈ। মুখখন যেতিয়া Pelvis ৰ তলত পৰেগৈ আৰু বাহুত লাগেগৈ তেতিয়া ঠুতৰিটো পাকখাই Pelvis ৰ তলফালে লাগেহি। তাৰ পিছত প্রসৱ বেদনাৰ জোৰত মুখ, নাক, চকু, কপাল আৰু শেষত মুৰটো বাহিৰ হয়। সন্তানৰ ঠুতৰি ঘূৰি পাচ ফাললৈ গলে প্রসৱ হোৱা টান হয়—আৰু এনে অৱস্থাত জীৱিত সন্তান প্রসৱ হোৱা টান।

এনে হলে, আগতেই কৈছোঁ, চিকিৎসকৰ শৰণাপন্নৰ বাহিৰে আন উপায় নাই। সেই কাৰণে চিকিৎসক আহি পোৱাৰ আগতে প্রসৱ বেদনাৰ প্রথম অৱস্থাত প্রসূতীক খোজ কাঢ়িবলৈ নিদি শুৱাই থব লাগে। যাতে অসময়ত পানীমুছি নেভাঙে। আৰু সন্তানৰ ঠুতৰি যি কাতি হৈ থাকে সেই কাতিকৈ শুৱাব লাগে। মুখখন বাহিৰ হব ধৰিলে বিষৰ সময়ত কপালখন ওপৰলৈ ঠেলি দিব লাগে।

আজি বহুত কথাকেই লিখিলোঁ। এই কথাখিনি তুমি ধৈর্য্য ধৰি আৰু খুব ভালকৈ বুজি পঢ়িব লাগিব। গতিকে আজিয়েই আৰু কথা লিখিলে তোমাৰ এইখিনি বুজাত ব্যাঘাত হব পাৰে। গতিকে ইয়াতে সামৰি গোটেইখিনি কথা তুমি

হৃদয়ঙ্গম কৰিবলৈ সময় দিলোঁ। ময়োতো আকৌ নিজৰ আৰু পৰৰ অভিজ্ঞতাবোৰ জুকিয়াব লাগিব কি বোলা? বয়স ভাটি দিলে, এতিয়াতো তোমালোকৰ দৰে সুতীক্ষ্ণ মগজ নাই! বাৰু আহোঁ! ইতি—

তোমাৰ—

ককাই দেৰেঁৰা

৮

ইলা ভণীটী,

বেচ্ কথাটো মনত পেলাই দিলা। মইতো ভাবি আছিলোঁ যে আজি কি লিখোঁ। বহুত কথাই মনলৈ আহিছিল, কিন্তু মোৰ পোৱা নাছিলোঁ। তুমি লিখিছাঁ স্বাভাৱিক প্ৰসৱৰ চিকিৎসা প্ৰণালী অলপ লিখিব লাগে। কথাটো মোৰ মনত আছে—পিছে কেতিয়া লিখিম—তাৰেহে থিৰ কৰিব পৰা নাছিলোঁ। মোৰ আগৰ চিঠিখন পঢ়ি "ধাত্ৰীৰ শ্ৰেণীত" মই "লেকচাৰ্ জৰা" বুলি যিপাত কাঁড় মাৰিছা, সি পিছে সঁচা নহয়। মোৰ ইচ্ছা যে এই কথাবোৰ সকলোৱে অলপ অচৰপ জানক। মোৰ আন্তৰিকতাত তোমাৰ ইমান সন্দেহ কিয় ? বাৰু শুনা।

প্ৰথম সোপানত (stage) প্ৰসূতীক আশ্বাস দিয়াৰ বাহিৰে কৰিব লগীয়া আন একো নাই। অলপ খোজ কাঢ়িবলৈ দিব লাগে,

কাৰণ কিজানি সন্তানৰ ভৰ পৰি জৰায়ুৰ মুখ মুকলি হব পাৰে। পেট শিথিল হলে পেটত পটি বান্ধি দিব লাগে যাতে 'জৰায়ু' নিজৰ ঠাইৰ পৰা ইফাল সিফাল কৰিব নেৱাৰে। জোৰ কৰি ভ'ৰদি যাতে সোনকালে অৱশ হৈ নপৰে তালৈ মন কৰিব লাগে। এই সময়ত এনে কৰিলে ভাগৰ লগাৰ বাহিৰে অইন লাভ নাই। জৰায়ু মুখ সম্পূৰ্ণৰূপে মেলখালে পানীমুচি নিজেই ভাঙিব। আঙুলিৰে 'জৰায়ু' মুখ মেলিবলৈ দিব নেলাগে মাত্ৰ পানীমুচি ভঙাৰ পাচত নাড়ীগছ বাহিৰ হৈছেনে নাই চাবৰ কাৰণে এবাৰ মাত্ৰ আভ্যন্তৰিক পৰীক্ষা হব লাগে।

দ্বিতীয় সোপানত (Second stage) এই সময়ত প্ৰসূতীয়ে কান্দিবলৈ এৰি ফোঁপাবলৈ ধৰে। এনে সময়ত পৰিষ্কাৰ বিছনাত শুৱাব লাগে। সম্ভৱপৰ হলে, স্নাৱৰে বিছনাখন বেয়া নহবলৈ বিছনাৰ ওপৰত এখন পানী কাপোৰ (oil cloth) দিব লাগে। বিছনাৰ মূৰত এখন গামোছা বা চাদৰ বান্ধি দিব লাগে আৰু বিষ অহাৰ সময়ত তাত ধৰি জোৰ দিবলৈ কব লাগে। প্ৰসৱ হোৱাত ই বহুতো সহায় কৰে। আমাৰ দেশত প্ৰসূতীক চিত কৰি শুৱাই প্ৰসৱ কৰোৱায় ; কিন্তু ইউৰোপত বাঁওকাটিয়ে শুৱাই আঠু দুটা বুকৰ ফাললৈ নি, টিকাটো বিচনাৰ সোঁকাষত থৈহে প্ৰসৱ কৰায়। সন্তানৰ মূৰটো প্ৰসৱৰ বাটত দেখিলেই Perinium (মূলাধাৰ) প্ৰসৱদুৱাৰ মলদ্বাৰৰ মাজঠাই ডোখৰ যাতে নাফাটে তালৈ মন কৰিব লাগে।

প্ৰসৱৰ সময়ত ধাই উপস্থিত থাকিলেই আৰু প্ৰসূতী চিত

হৈ শুলে, ধায়ে সোঁহাতৰ আঙ্গুলি দুটাৰে মূৰৰ পিচফালে আৰু বুঢ়া আঙ্গুলিটোৰে মূৰৰ আগফালে ধৰি বিষৰ সময়ত হেঁচাদি ঠুতৰিটো বাহিৰ হবলৈ নিদি বুকত লগলগাই ৰাখিব লাগে। সন্তানৰ মূৰটো প্ৰসৱ হোৱাৰ সময়ত ধায়ে বাঁও হাতৰ আঙ্গুলিৰ মূৰেদি মলদ্বাৰ আৰু ককস্কিচৰ আগৰ ঠাই ডোখৰত ধৰি বিষ নথকা সময়ত ওপৰলৈ ঠেলি প্ৰসৱ কৰাব লাগে।

যদি প্ৰসূতী বাঁও কাতিয়ে শোৱে—তেতিয়া বাঁওহাত প্ৰসূতীৰ মুখৰ ফালেদি দুই আঠুৰ মাজেদি নি আগেয়ে কোৱাৰ দৰে বিষৰ সময়ত সন্তানৰ মূৰত হেঁচা দিব। পিচত বাহিৰ হোৱা যেন গম পালে সোঁহাতৰ তলুৱাৰে মলদ্বাৰ ককস্কিচৰ আগ ভাগৰ মাজত বিষ নোহোৱা সময়ত সন্তানৰ মূৰ সম্মুখৰ ফালে ঠেলি দিব লাগে। মূৰটো বাহিৰলৈ আহিলে নাড়ীগছ সন্তানৰ ডিঙিত পাক খাই আছেনে—নাই চাব লাগে। পাকখাই থাকিলে মূৰৰ ওপৰেদি সৰকাই দিব লাগে যাতে সন্তানৰ গা তাৰ মাজেদি সৰকিব পাৰে। এই দুয়োৰ কোনোটোকে কৰিব নোৱাৰিলে নাই ডালৰ দুঠাইত বান্ধি কেঁচিৰে কাটি দিব লাগে।

সন্তান বাহিৰ হোৱাৰ পাচত চকু পৰিষ্কাৰ কৰি 'সিল্‌ভাৰ-নাইট্ৰেট্' "সলিউছন" এটোপ দিয়াৰ কথা "মাতৃ-মঙ্গলত" বিস্তৃত ভাবে বৰ্ণোৱা আছে, চাবা।

সন্তান প্ৰসৱ হোৱাৰ পাচতেই কান্দে। যদি না কান্দে দুই এবাৰ চপৰিয়াই নাইবা ঠাণ্ডা পানী চিতিয়াই দিলেই কান্দিব।

উশাহ লোৱাৰ আগতে চাফা কাণিৰে সন্তানৰ মুখৰ ভিতৰখন মচি দিব লাগে।



নাড়ী কাটা।

ইয়াৰ পাচত আঙ্গুলিৰে নাড়ীগছৰ তেজ সঞ্চালন বন্ধ হৈছেনে নাই চাই যদি বন্ধ হৈছে তেন্তে দুই ঠাইত দুটি বান্ধ দিব লাগে।

ইয়াৰ বিবৰণ তুমি আগতেই পঢ়িছাই ; সেইকাৰণে ইয়াৰ বিষয় আৰু নিলিখোঁ।

এতিয়া আৰু দুটা নতুন কথা তোমাক কব লগা হল—যদি চপৰিউৱা আৰু পানী চতিওৱাতো সন্তানে উশাহ লব নোৱাৰি মৰাৰ দৰে হয় তাৰ লক্ষণ বিলাক তলত বৰ্ণোৱা দৰে দেখা দিয়ে ঃ—

Blue suffocation (নীলাপৰা) ক'লাপৰা বাক সকলোৱে কয়।

(১) মুখখন সোঁতোৰা সোঁতোৰ আৰু নীলা হয়।

(২) সন্তানে উশাহ লবলৈ যত্ন কৰে।

(৩) নাড়ী গছৰ নিয়মিয়া ভাবে স্পন্দন থাকে।

(৪) হাত-ভৰিৰ মাংস পেশী কোচ খায়।

White suffocation :—

(১) মুখখন সমান আৰু বগা হৈ শেঁতা হয়।

(২) উশাহ লবলৈ যত্ন নকৰে।

(৩) নাড়ী গছৰ স্পন্দনৰ জোৰ কমে।

(৪) হাত ভৰিৰ মাংস পেশীবোৰ লেতু সেতু হয়।

সাধাৰণতে নীলা পৰি যোৱা বিধৰ পৰা ভাল হয় আৰু আনবিধৰ পৰা ভালৰ আশা কম।

সন্তানৰ টিকা প্ৰথমে বাহিৰ হলে নাইবা প্ৰসৱ দেৰী আৰু কষ্টদায়ক হলে এনে হয়। নাড়ীগছৰ ওপৰত হেঁচা পৰিবলৈ নিদিয়াকৈ ৰাখিবলৈ যত্ন ললে ইয়াৰ হাত সাৰিব পাৰি।

ইমানেই লিখা হল যেতিয়া—এনে হোৱাতনো সচৰাচৰ কি চিকিৎসা হয় তাৰো তোমাক অলপ আভাস দিওঁ দেই।

Blue suffocation (নীলা পৰা)

সন্তানে যদি উশাহ নলয় বা নেকান্দে, তেতিয়া ধায়ে সন্তানটো ধৰিব লাগে ; তাৰ পিচত পেটৰ ওপৰত উবুৰি খুৱাই থব লাগে ; মুখখন মেলি মুখত থকা পানী আদি মচি দিব লাগে আৰু তাৰ পাচত হাতেৰে নাইবা তিতা গামোছাৰে থপৰিয়াব লাগে, যাতে সন্তানে উশাহ লয়। যদি নলয়, তেন্তে নাড়ীগছ বান্ধি আৰু কাটি সন্তানটো আঁতৰ কৰিব লাগে। তাৰ পাচত সহিব পৰা গৰম পানীত এবাৰ আৰু ঠাণ্ডা পানীত এবাৰকৈ কেঁচুৱাটো দিব লাগে। এনে কৰোঁতে চাব লাগে যাতে পানী বৰ গৰম বা বৰ ঠাণ্ডা নহয়, সেয়ে নহলে ধুৱা ফুটিব বা ক'ফ্ হব পাৰে। ইয়াতো নহলে তলত লিখাৰ দৰে Artificial Respiration দিব লাগে।

সন্তানটো চিত কৰি থব লাগে, মুখখন ভালকৈ মচি হাত দুটা ভালকৈ ধৰি এবাৰ মূৰৰ ওপৰলৈ তুলিব আৰু গাৰ কাষলৈ নমাব লাগে। এনে কৰোঁতে কিলাকুটি দুটাত ভৰ দিব লাগে এনেকৈ মিনিটত ১৮ ৰপৰা ২০ বাৰ কৰিব লাগে। এনে ভাবে আধাঘণ্টা মান নকৰাকৈ আশা এৰি দিব নেলাগে। আলফুলকৈ এই কাম কৰিব লাগে, নহলে সন্তানৰ হাতৰ হাড় ভাঙিবৰ আৰু জোৰা চৰিবৰ ভয় থাকে।

White suffocation—শেঁতাপৰি যোৱা ঃ—

এনে অৱস্থা হলে সন্তানক বৰ আলফুলকৈ ধৰিব লাগে। আগৰ দৰে গৰম আৰু ঠাণ্ডা পানীত জুবুবিয়াব নেলাগে আৰু থপৰিয়াবও নেলাগে। শুকান গামোছা এখনৰ ওপৰত থৈ আগত কোৱাৰ দৰে Artificial Respirationৰ চেষ্টা কৰিব। যদি তাত ফল নধৰে তেনেহলে, 'হাঁওফাও'ত বতাহ সুমুৱাবলৈ যত্ন কৰিব লাগে। সন্তানৰ মুখত ৰুমাল এখন দি 'ফু' দিব লাগে—বা নলীৰেও 'ফু' দিব পাৰি, মুখত এটা পা বা দুটা পা ব্ৰাণ্ডি দিব লাগে।

তৃতীয় সোপানৰ ব্যৱস্থা (Third stage)

প্ৰসূতী যদি কাতি হৈ আছিল তেনেহলে এতিয়া চিত হৈ শুৱাই পেটৰ ওপৰত হাত দি 'জৰায়ুটো' ঠিক ভাবে কোঁচ খাইছেনে নাই চাব লাগে। যদি শিথিল হৈ থকা গম পোৱা যায়, তেনেহলে অলপ পিতিকি দিলেই টান হব।

১৫ মিনিট মান পিচত দুই এটি বিষ আহি ফুলটো 'জৰায়ুৰ' পৰা এৰা খাই যোনিত পৰে। সেই কাৰণে নাড়ী গছত দিয়া বান্ধনিটো যোনিৰ পৰা ক্ৰমে আঁতৰ হয়।

এই সময়ত প্ৰসূতীয়ে অলপ ভৰ দিলে আৰু ধায়ে জৰায়ুৰ গাত হাতেৰে হেঁচা দিলে ফুল সহজেই বাহিৰ হয়। ফুল বাহিৰ হলে দুয়োটি হাতেৰে ধৰি দুটামান পাক দিলেই ওপৰত থকা আবৰণখন বছিৰ দৰে পাক খাই যাব আৰু চিগাৰো ভয় নেথাকে। নাড়ী গছত ধৰি আজুৰি ফুল বাহিৰ কৰিবলৈ চাব নেলাগে—এনে কৰিলে বিপদহে মাতি অনা হব, তেতিয়া আৰু বিপদহে হব :—

(১) নাড়ীগছ ছিগি যাব পাৰে।
(২) বেছিকৈ তেজ শ্ৰাৱ হব পাৰে।
(৩) ফুল ছিঙি তাৰে কিছু অংশ জৰায়ুৰ ভিতৰতে থাকিব পাৰে।
(৪) জৰায়ুৰ ভিতৰৰ ফালটোও বাজ হব পাৰে।

ফুল বাহিৰ হলে তাৰ কোনো অংশ ভিতৰত ৰৈছেনে নাই চাব লাগে বৰ সাৱধানেৰে। তাৰ পাচত যোনিৰ পাচফালৰ ঠাই ডোখৰ ফাটিছেনে আৰু জৰায়ু ভাল দৰে কোঁচ খাইছেনে চাব লাগে।

যদি 'জৰায়ু' শিথিল থকাৰ গম পোৱা যায় আৰু 'ফুল' বাহিৰ হোৱাৰ পিচত তেজ স্ৰাৱ হৈ থাকে তেনেহলে আগেয়ে কোৱাৰ নিয়মেৰে জৰায়ু টিপিব লাগিব।

তেজৰ স্ৰাবৰ বন্ধ হলে প্ৰসূতীৰ জননেন্দ্ৰিয় বিলাক সাৱধানে ধুই বিচনাখন সলনি কৰি যোনিৰ মুখত এটুকুৰা চাফ্ কানি ভাঁজ কৰি দি পেটত বান্ধনি দিব লাগে। ইয়াৰ পিচত প্ৰসূতীক কথা কবলৈ নিদি চিত হৈ ঠিৰেৰে শুই থাকিবলৈ দিব লাগে। তাৰ পাচত সন্তানৰ অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ বিলাক সুগঠিত নে কি তাক চাই গা-ধুৱাই কাপোৰ পিন্ধোৱাৰ সময়ত তলত লিখা কাম কিটা কৰিব লাগে :—

বৰিক লোচনেৰে চকু দুটা ধুব লাগে। প্ৰসৱৰ বাটত বগা বা দুৰ্গন্ধ স্ৰাৱ থাকিলে এইদৰে ধুউৱা একান্ত আৱশ্যক। নহলে সন্তানৰ চকু চিৰদিনলৈ যাব।

জন্ম হোৱাৰ ২।৩ দিনৰ ভিতৰত চকুনমা এটি গুৰুতৰ কথা। আৰু এনে হলে চিকিৎসকক দেখুৱাৰ দিহা কৰিব লাগে। সন্তানৰ গা সাধাৰণ ভাবে ধুৱাব লাগে। যদি গাত বগা পিচলৰ দৰে বস্তু লাগি থাকে তেন্তে অলপ ভেঁচেলিন সানি চাবোনৰে ধুৱাব লাগে। পৰিষ্কাৰ গামোছাৰে গা মচি দি সমান পৰিমান জিঙ্ক্ অক্চাইড্ আৰু ষ্টাৰ্চ মিহলোৱা পাউদাৰ নাইৰ ওপৰত দি এটুকুৰা চাফা কানি জুইৰ ওপৰত গৰম কৰি তাত দিব লাগে। এনে ভাবে সদায় কৰিব লাগে আৰু এনে ভাবে কৰিলে সন্তানৰ 'নাই' শুকুৱাত কোনো ভাবনা নেথাকে। নহলে অপৰিষ্কাৰৰ পৰা তেজ দূষিত হৈ ধনুষ্টঙ্কাৰ ৰোগ হব পাৰে।

প্ৰসূতী আৰু সন্তান ৬ (ছয়) ঘণ্টা সময় বিশ্ৰাম কৰাৰ পিচত সন্তানক গাখীৰ (মাকৰ) দিব লাগে। এনে কৰিলে জৰায়ু ভালকৈ কোচ খায়, গাখীৰৰ নালী বিলাক মুকলি হৈ গাখীৰ ওলায়। আৰু প্ৰথম ওলোৱা গাখীৰে সন্তানৰ শৌচ খোলোচা কৰে।

তোমাক আৰু আমনি নকৰোঁ ধাতৃবিষ্টাৰ কথা লিখি। মাত্ৰ ছিন্ন মূলাধাৰ পীঠ (Torn Periniumৰ) বিষয়ে এষাৰ কথা ইয়াত বহলাই নিলিখিলে শাৰে চুব বুলি তাক লিখিয়েই আজিৰ চিঠি সামৰিম।

প্ৰসৱ সময়ত অনেক নাৰীৰ মূলাধাৰ পীঠ (Perinium) অলপ আৰু কাৰো বেছি পৰিমাণে ছিন্ন হয়। এনেকি কাৰো যোনিদ্বাৰৰ পৰা মলদ্বাৰ পৰ্য্যন্ত ছিন্নভিন্ন হয়। বিশেষকৈ যেতিয়া ফৰস্পে

(Ferasp) ব্যৱহাৰ হয়। ইমানদূৰ নহলেও প্ৰসৱৰ সময়ত প্ৰায় অধিকাংশ নাৰীৰ অলপ ঠাই ছিন্ন হৈ যোনিদ্বাৰ বৃহৎ হয় আৰু তাৰ লগতে তাৰ সঙ্কোচনকাৰী মাংসপেশী সমূহো (splincten muscles of vagina) আংশিক ভাৱে ছিন্ন হয়। এই কাৰণতে সম্প্ৰয়োগৰ সময়ত যথোচিত সঙ্কোচন নোহোৱাৰ গতিকে সম্প্ৰয়োগত তৃপ্তি নেপায়; ইয়াৰ বাহিৰেও মাংসপেশী বিলাক দুৰ্ব্বল হোৱাৰ গতিকে জৰায়ু, সম্বাধ, মূত্ৰস্থলী আদি স্বস্থানৰ পৰা ক্ৰমশঃ তললৈ নামি অহাৰ কাৰণে নাৰী বহু সময়ত চিৰৰুগ্না হয়। প্ৰসৱৰ সময়ত মূলাধাৰ ছিন্ন হলেও ধাতৃসকলে বহুত সময়ত আৰু বহুত ক্ষেত্ৰত কোনো মতেই এই কথা প্ৰকাশ নকৰে আৰু সুধিলেও স্বীকাৰ নকৰে—তেওঁলোকৰ ধাৰণা যে এই বিষয় স্বীকাৰ কৰিলে তেওঁলোক অপদাৰ্থ, মূৰ্খ বুলি পৰিচিত হব। আৰু এই কাৰণেই এই বিষয় তোমালৈ বিশেষকৈ লিখিবলৈ বাধ্য হলোঁ। এই সময়ত প্ৰসূতীয়ে বৃথা লাজ পৰিত্যাগ কৰি উপযুক্ত চিকিৎসকৰ দ্বাৰা চিকিৎসা কৰোৱা উচিত। আৰু বুজা উচিত যে লজ্জাবশতঃ যথোচিত সময়ত চিকিৎসা নকৰিলে ইয়াৰ পৰিণাম বিষময় হয় ফলত দম্পতিয়ে উভয়ে তৃপ্তিৰ অভাৱ অনুভৱ কৰে। আৰু যিমান বিলাক স্ত্ৰীৰোগ দেখা যায় বহু-সংখ্যকৰেই সূচনা হয় প্ৰসৱৰ সময়ত উপযুক্ত ব্যৱহাৰৰ অভাৱৰ কাৰণে। যদি প্ৰসৱৰ অব্যাহিতৰ পাচতেই ছিন্নমূলাধাৰ পীঠ সিলাই কৰা হয় তেতিয়া জোৰা লাগিবই আৰু অভ্যন্তৰিক যন্ত্ৰ বিলাকৰো স্থানচ্যুতৰ সংশয় নেথাকে।

তোমাৰ জীৱনৰ মাহেন্দ্ৰক্ষণত এই কথাবোৰে তোমাক বেছি অনুসন্ধিৎসু কৰি তোলা স্বাভাৱিক। ইয়াৰ বহল অধ্যয়ন আমাৰ প্ৰত্যেক মাতৃ আৰু হব খোজা মাতৃৰেই একান্ত আৱশ্যক বুলি মোৰ বিশ্বাস। সেই বাবেহে ইমানবোৰ লিখিব লগা হৈছে। তুমি কিন্তু ভয় খাই নাযাবা—ভয় খুৱাবলৈ মই এই বোৰ লিখা নাই। কেতিয়াবা অলপ ধতুৱা মাইকীমানুহে এইবোৰ কথাত ভয় খাব যে পাৰে—ইও ঠিক। কিন্তু ইয়াৰ আচল অৰ্থ বুজি পালে ভয় নাথায় বৰং নিজৰ জীৱন বেছি মধুময় কৰাতহে সুযোগ ঘটে।

আজিলৈ চিঠি আৰু দীঘল নকৰোঁ। এই মাত্ৰ এজনে মাতিছেহি—সদ্য প্ৰসৱা প্ৰসূতী এগৰাকীক চাবলৈ। মানৱতাৰ সেৱা কৰাই আমাৰ যেতিয়া কৰ্ত্তব্য—বিলম্ব নুজুৰায় কি বোলা ?

ইতি

তোমাৰ—

ককাইদেৰেঁৰা।



৯

ইলা ভনিটী মোৰ,

বাস্তৱৰ কথাবিলাক ইমান সোনকালে পাহৰিলে কেনেকৈ চলিব বাৰু! যি ঢলে দেশ ধুই নিয়ে সেই ঢলেই পৃথিবীক উৰ্ব্বৰাও কৰে। ধ্বংসলীলাৰ এই নিহিত সৃষ্টি-শক্তি নথকা হেঁতেন মানুহৰ অশ্ৰুব্যৰ্থ হ'লহেঁতেন—জীৱন অসহনীয় হৈ উঠিল হেঁতেন। নহয় নে বাৰু? তোমাৰ কথা বুজিলোঁ—স্বামী সকলৰ খং কৰিবৰ অধিকাৰ সকলো সময়তে আছে। তেওঁলোকে নাৰীৰ মনত ব্যথা দিবৰ অধিকাৰ সম্পূৰ্ণভাবে প্ৰয়োগ কৰে। মাত্ৰ প্ৰয়োজন বোধ-নকৰে নাৰীৰ হৃদয় অধিকাৰ কৰিবলৈ। তোমাৰ সহচৰৰ প্ৰভাতৰবি আমন্ত্ৰণ কৰি আনি—সেই পোহৰত তেওঁৰ দুৰ্গম পথৰ অন্ধকাৰৰ কাৰণে তোমাৰ দীপশিখা'ক বিভূষিত কৰি

জ্যোতি-আনিব লাগিব, তোমাৰ পোহৰত প্ৰজ্বলিত কৰিব লাগিব। যি বাটেদি দুখ দাৰিদ্ৰ আহি জীৱনক আক্ৰান্ত কৰিছে সেই বাটেদি যাতে স্নেহ মমতা ওলাই নেযায়—দিকভ্ৰান্ত উদভ্ৰান্ত নকৰে,— যাতে পুৰুষে বুজে নাৰীত্বৰ স্থায়ীত্ব আৰু শক্তি।

ইলা, অভাৱ যেতিয়া বাহিৰৰ পৰা আহে তাক চেষ্টা কৰি আঁতৰাব পাৰি কিন্তু অভাৱ যেতিয়া অন্তৰৰ অন্তৰতম প্ৰদেশৰ পৰা আহে যত মানুহৰ কামনা, বাসনা, সুখ, দুঃখ ক্ষনে ক্ষনে সন্ধ্যাৰ মেঘৰ দৰে নতুন নতুন ৰূপ গ্ৰহণ কৰি মনৰ আকাশত ঘূৰি ফুৰে তাততো আমাৰ হাত নাই! সেইকাৰণে আমি দূৰৈৰ পৰা সেইফালে চাই চাই দীঘল হুমুনিয়া পেলাওঁ। কাৰণ তুমি জানাই ভালপোৱা হ'ল নদীৰ দৰে, কোনো দিন পাৰৰ পৰা বহু দূৰৈত ; আকৌ কোনোদিনা পাৰ ভাঙি ঢৌৰে ঢৌৰে অশ্ৰান্ত গৰ্জ্জন কৰিব,—আকৌ কেতিয়াবা শ্ৰোতহীন শান্তনদী আপোন মনেৰে আপোন বাটত কুলু কুলু কৰি বৈ গৈছে—কাৰো বাধা নেমানে কাৰো নিষেধ নুশুনে। সেইকাৰণে গোটেই প্ৰাণ ঢালি দিয়া পুৰুষৰ সজীৱ প্ৰতিমুৰ্ত্তিত প্ৰতি অণুতে পৰমাণুতে। তেতিয়া হৃদয়ত পাবা বল—মনত পাবা শক্তি, কামত বাঢ়িব অনুপ্ৰেৰণা। দুখতকৈ শোক ডাঙৰ কৰি নুতুলিবা।

বাৰু, আজিৰ চিঠি বিশেষকৈ তোমাৰ সহচৰৰ কাৰণেই লিখিলোঁ—তেৰেই এই বিষয়ে বেছি আগ্ৰহান্বিত। পলম হোৱাৰ কাৰণে মোৰ হৈ তুমিয়েই ক্ষমা খুজিবা।

দাম্পত্যজীৱনৰ কৰ্ত্তব্য আৰু দায়িত্ব পতি বা পত্নী এজনৰ

ওপৰত দিলেই নহব। আজিকালি শিক্ষিত সমাজত ১৮ বছৰৰ কমে গাভৰুৰ বিয়া নহয়। আনকি বহুসময়ত ২১।২২ বছৰ বা তাতোকৈ বয়সতহে বিয়া হয়। সেইকাৰণে এনে গাভৰুৱে যথাযথ জ্ঞান লাভ কৰিলে সকলো ফালৰ পৰা তেওঁলোকৰ জীৱন সাৰ্থক হয়। বিয়াৰ আগতেই গাভৰুক দাম্পত্য ব্যৱহাৰ সম্বন্ধে বিশেষভাৱে উপদেশ দিয়া উচিৎ। কিন্তু কথা হৈছে দিব কোনে? আমাৰ সমাজত মাকে জীয়াৰীক এইবিলাকৰ শিক্ষা দিয়ক চাৰি তাৰ নাম গোন্ধেই লবলৈ নাক কোঁচায়। সম্প্ৰয়োগ আৰু সন্তান-জনন বিষয়ে বা স্বামীৰ লগত কেনে ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে—এইবিষয়ৰ কোনো শিক্ষাই আমাৰ ছোৱালীয়ে নেপায়। অন্যান্য ভাষাত এই বিষয়ে নানান কিতাপ-পত্ৰ আলোচনা কাকত যথেষ্ঠ আছে আৰু দিনৌ ইয়াৰ সংখ্যা বাঢ়িবই লাগিছে; কিন্তু আমাৰ দেশত কি অৱস্থা তালৈ এবাৰ চাবাছোন! কিতাপ-পত্ৰ নাই যি নায়েই কোনোবাই কেতিয়াবা আলোচনী কাকতত ছপাবলৈ পঠালেও সি অলাগতীয়াল কাকতৰ খড়াহিৰ হে শোভাবৰ্দ্ধন কৰে। সেইকাৰণেই তোমালৈ লিখা চিঠি বিলাক ইমান বিস্তাৰিত হৈছে। মোৰ ক্ষমতা অনুযায়ী সকলো কথা তোমালৈ খৰছি মাৰি লিখিব লগা হৈছোঁ।

বিবাহৰ যৌন সমন্ধ কথাবিলাক আমাৰ শিক্ষিত পুৰুষেও ভালকৈ গম লবলৈ চেষ্টা নকৰে। যেনেকৈ চলি আহিছে—চলি থাকিব—এই ভাবেই গ্ৰহণ কৰে। মহাভাৰতত আছে—

সত্য যুগত—জপ্‌ তপ্‌ দান ভক্তি লৈয়েই ধৰ্ম্ম

ত্ৰেতাত—কেৱল যজ্ঞেতেই পৰিসমাপ্তি

দ্বাপৰত—যজ্ঞ বাদ গৈ তপ আৰু দানৰ মাহাত্ম্য বাঢ়ে

কলিত—ভক্তিয়েই একক আৰু অদ্বিতীয়।

বিবাহৰো ধৰ্ম্মৰদৰে যুগে যুগে পৰিবৰ্ত্তন হৈছে, আৰু হব লাগিছে। আজিকালিৰ বিবাহ ধৰ্ম্মাচৰনেৰে পৰিণত হৈছে।

নাৰী, তোমালোক—তোমালোক সৌন্দৰ্য্যৰ পক্ষপাতী। আৰু পুৰুষেও বিচাৰে সুন্দৰী নাৰী। শৰীৰৰ সৌন্দৰ্য্য বিশ্লষণ কৰি আগতে তোমালৈ লিখিছোঁৱেই তথাপি ইয়াতো ঠাৰতে কৈ থও—স্বাস্থ্যই সৌন্দৰ্য্যৰ প্ৰধান অঙ্গ। স্বাস্থ্যৱতী নহলে অঙ্গ সৌষ্ঠৱ (figure) যিমানেই ভাল হওক শৰীৰৰ উজ্জলতা নেথাকে আৰু সেই কাৰণেই সুন্দৰীৰ শাৰীত লব নোৱাৰি। সেইকাৰণে স্বাস্থ্যৰক্ষা তোমালোকৰ কাৰণে প্ৰধান।

আজি তোমালৈ জন্মনিয়ন্ত্ৰনৰ কথা লিখিম বুলি বহুত পাতনি মেলিলোঁ; জন্ম আৰু গৰ্ভবিষয়ে জ্ঞানৰ অভাৱ আৰু কুসংস্কাৰৰ প্ৰভাব সকলোতকৈ বেছি আৰু তোমালোকৰ দৰে গাভৰুৰ মাজতেই ই অতিকৈ বেছি।

মানুহৰ যৌনতৃপ্তি হয় যৌনঅঙ্গৰ মধ্যাজাত আৰু যৌনতৃপ্তিৰ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ প্ৰভাব মানুহৰ স্নায়ুমণ্ডলী, পেশী, হৃদপিণ্ড সংক্ষেপতে গোটেই শৰীৰত দৃষ্ট হয়। যৌনতৃপ্তি আৰু বোধৰ প্ৰধানতঃ স্নায়ুৰ লগত সমন্ধ। মানুহে ইন্দ্ৰিয় সমূহৰ মধ্যস্থতাত যৌনতৃপ্তি অনুভৱ কৰে। প্ৰধাণতঃ দৰ্শন, স্পৰ্শন, শ্ৰৱন, ঘ্ৰান, সৌন্দৰ্য্য বিচাৰ—সাধাৰণতে দৃষ্টিৰ সাহায্যতেই হয়। যৌন

অভিজ্ঞতা আমাৰ সকলো অভিজ্ঞতাতকৈ তীব্ৰতম আৰু সকলোতকৈ সুখকৰ অভিজ্ঞতা। মনে এই প্ৰিয় অভিজ্ঞতাৰ সকলোখিনিয়েই গ্ৰহন কৰে; কেৱল গ্ৰহন কৰিয়েই ক্ষান্ত নহয় —এই অভিজ্ঞতাৰ ওপৰত নানান ৰঙৰ প্ৰলেপ দিয়ে কল্পনাৰ সাহায্যত আৰু মনোৰম কৰি তোলাৰ চেষ্টা কৰে। আৰু এই অনুভূতিৰ স্মৃতিয়েই বাৰে বাৰে যৌনকাৰ্য্যত নিয়োজিত কৰে।

পুৰুষ আৰু নাৰীৰ যৌন মিলনত সন্তানৰ সৃষ্টি। এওঁলোকৰ মিলনত সন্তান জন্মৰ যি সম্ভাৱনা থাকে, তাৰ ওপৰত পুৰুষ বা নাৰীৰ কোনো অধিকাৰ নাথাকে। পুৰুষ-স্ত্ৰীৰ যি কোনো মিলনতে সন্তান জন্ম হব পাৰে; লাগে এই মিলন স্ব ইচ্ছাতেই হওঁক বা অনিচ্ছাতেই হওক। এই জন্ম সম্ভাৱনাক নিয়ন্ত্ৰিত কৰিবলৈ অৰ্থাৎ পিতামাতা বা পুৰুষ-স্ত্ৰীৰ ইচ্ছানুযায়ী সন্তান হোৱা আৰু নোহোৱা কৰাতোৰ অধিকাৰৰ নামেই জন্ম-নিয়ন্ত্ৰণ।

জন্ম-নিয়ন্ত্ৰন নাম কৰিলেই লগে লগে (Mrs Margaret Sanger) মিচেছ মাৰ্গৰেট স্যাঙ্গাৰ নাম কিয় লগতে পৰে, কও শুনা। এই গৰাকী মহীয়সি আমেৰিকান মহিলাই বাৰ্থ কণ্ট্ৰল কথাটি উলিয়াই। সেই সময়ত ইয়াৰ অৰ্থ কৰিছিল-গৰ্ভধাৰণ বন্ধ কৰা। জন্মনিয়ন্ত্ৰনৰ ই প্ৰকৃত অৰ্থ নহয়। আচল শব্দ হব লাগে Conception Controll, গৰ্ভধাৰন নিয়ন্ত্ৰন। এই মহিলা গৰাকীয়েই 'জন্মনিয়ন্ত্ৰণক' পৃথিবীৰ শান্তি, মানুহৰ সুখ আৰু স্বাস্থ্য আৰু সকলো প্ৰকাৰ কল্যাণৰ কাৰণে অতীব প্ৰয়োজনীয়

বুলি কয়। তেখেতেই জগতৰ নাৰী জাতিক জন্মনিয়ন্ত্ৰণৰ দীক্ষা লবলৈ কয়। ১৯৩৫ চনত ভাৰতলৈ আহোঁতে তেখেতে কৈছিল পিতৃত্বক স্বেচ্ছাকৃত, দায়িত্বপূৰ্ণ, মহান আৰু সগৌৰব কৰ্ত্তব্যত পৰিণত কৰিবলৈ হলে ইয়াক অন্ধ নিয়তিৰ হাতৰ পৰা মুক্ত কৰি সজ্ঞান আৰু ইচ্ছা সাপেক্ষ কামত ৰূপান্তৰিত কৰিব লাগিব।

ৰতি ক্ৰিয়াৰ দুটি সম্পূৰ্ণ পৃথক উদ্দেশ্য আছে। এটি হৈছে সন্তান লাভ, আনটি, যৌন আনন্দ লাভ। যি উপায়ৰ দ্বাৰা এই দুটি পৃথক উদ্দেশ্য সাধন হয় অৰ্থাৎ যেতিয়া ইচ্ছা হয় সন্তান লাভৰ আৰু যেতিয়া কেৱল যৌন আনন্দ লাভৰহে ইচ্ছা হয়— তাকেই জন্মনিয়ন্ত্রন বোলে।

এটা কথা তোমাক আগতেই মই কৈছোঁ প্ৰসূতী ঘৰৰ প্ৰসূতীৰ মৃত্যু সংখ্যা সকলোতকৈ বেছি হৈছে ১৫ (পোন্ধৰ) বছৰৰ বয়সীয়া ছোৱালীৰ—কাৰণ মই পোন্ধৰ বছৰীয়া ছোৱালীক গাভৰু বুলিবলৈ টান পাওঁ। ২০ৰ পৰা ৩০ৰ বছৰৰ মাজৰ গাভৰুতকৈ ১৫ পৰা ২০ বছৰৰ মাজৰ প্ৰসূতীৰ মৃত্যু সংখ্যা বেছি। সেই কাৰণেই বৈজ্ঞানিক সকলৰ গবেষণাই ২০ বছৰৰ কমত গৰ্ভ-ধাৰণৰ প্ৰশস্ত সময় নহয় বুলি কয়।

ইফালে আকৌ ২০ বছৰতকৈ কম বয়সৰ গাভৰুৰ সন্তানৰ মৃত্যু হাৰে আনবয়সৰ অৰ্থাৎ ২০ বছৰৰ ওপৰৰ গাভৰুৰ সন্তানৰ মৃত্যু হাৰতকৈও বেছি। এই বিলাক সূত্ৰৰ পৰাই দাঠি কব পাৰি যে ২০ পৰা ৩০ বছৰৰ ভিতৰতেই গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে নিৰাপদ সময়। এতিয়া যদি গাভৰু ২০ বছৰতকৈ কম, আৰু

ইতিমধ্যে বিবাহ হৈ গৈছে তেতিয়াহে Contraception আহে।

বিবাহৰ পিচত কেতিয়া গাভৰুৱে প্ৰথম গৰ্ভধাৰণ কৰিব লাগে এই বিষয়ে অনেকৰ অনেক মত। যি সকলে সদায় কব লাগিছে যে বিবাহ একমাত্ৰ জাতিৰ ৰক্ষাৰ কাৰণেই তেওঁলোকে কয় যে বিবাহৰ পিচত যিমান সোনকালে পৰা যায় গাভৰুৱে গৰ্ভধাৰণ কৰিব পাৰে। বহুত সময়ত প্ৰথম মিলনতেই সন্তানৰ বীজ জৰায়ুত সিঁচা হয়। যি সকলে বুজে যে বিবাহ অকল সন্তান জন্ম দি জাতি ৰক্ষাৰ কাৰণেই নহয় বিবাহ দুজন প্ৰণয়ীৰ সাহচৰ্য্য আৰু বন্ধুত্বৰ কাৰণেও, তেওঁলোকে উপদেশ দিয়ে যে বিবাহ আৰু গৰ্ভধাৰণৰ মাজত অন্ততঃ এবছৰ সময় পাৰ হব লাগে। এই সময়তেই স্বামী-স্ত্ৰী দুয়োকো জানিবলৈ আৰু বুজিবলৈ সুবিধা হয়। স্ত্ৰীয়ে এই সময়তে মাতৃত্বৰ দুৱাৰদলি পাৰ হলে স্বামীৰ প্ৰতি অবিচিন্ন মনযোগ দিব নোৱাৰে।

এটি সৰ্ব্বসম্মত জীৱতত্ত্বৰ কথা যে মাতৃ আৰু সন্তানৰ স্বাস্থ্যৰ অৰ্থে প্ৰথম গৰ্ভধাৰণৰ পৰা পিচৰ গৰ্ভধাৰণলৈকে অতি কম পক্ষেও ১৮ মাহ সময় পাৰ হব লাগে ; আৰু জনসাধাৰণৰ সংখ্যা সম্বন্ধীয় বিবৰণেও প্ৰমান কৰিছে যে এটি গৰ্ভৰ পৰা আন এটি গৰ্ভৰ মাজৰ সময়ৰ দীৰ্ঘতাৰ পৰোক্ষে অনুপাতে মাতৃ আৰু সন্তানৰ মৃত্যুহাৰ বেছি হয়। সেই কাৰণেই সাধাৰণ নিয়ম হোৱা উচিত যে প্ৰথম আৰু দ্বিতীয় গৰ্ভধাৰণৰ ক্ৰম হিচাবে মাজত ৩ বছৰকৈ বাদ হলে ভাল। মাকৰ শাৰীৰিক স্বাস্থ্য অসন্তোষজনক হলে বা তেওঁৰ গৰ্ভাবস্থাত বা প্ৰসূতীকালত তেজ বিষাক্ত

(Sepsis) হলে, ৰক্তস্ৰাৱ, বিদাৰণ (Tears) বা আন ভয়ানক জটিলতা থাকিলে এই মাজৰ সময় বঢ়াব লাগে।

দুটি গৰ্ভধাৰণৰ মাজত ১৮ মাহ সময় পাৰ হোৱাৰ কথা কওঁতে, কিছুমানে উপদেশ দিয়ে যে প্ৰথম সন্তান হোৱাৰ পিচত যেতিয়াই মাতৃৰ স্বাস্থ্য সন্তোষ জনক হয়, তেতিয়াই দ্বিতীয় সন্তানৰ জন্ম হব লাগে, যাতে প্ৰত্যেক সন্তানেই ইয়াৰ ঠিক সমবয়সী এটি লগৰীয়া পাব পাৰে। তেন্তে আন দুটা সন্তান জন্ম দিয়াৰ আগতেই এটি দীঘল সময়ৰ ব্যৱস্থা দিয়া হয়। এই উপদেশৰ অৰ্থ যথেষ্ঠ আছে, কাৰণ কোনো সন্তানৰ সমবয়সী এটি লগৰীয়া নহলে, সি অকলশৰীয়া আৰু সঙ্গ বিমুখ হৈ বাঢ়িব পাৰে, সেই কাৰণেই বহুতে তিনি বছৰৰ ব্যৱধানতহে গৰ্ভধাৰণৰ উপদেশ দিয়ে কিন্তু আতাইতকৈ প্ৰধান পক্ষ হৈছে হবখোজা মাতৃৰ স্বাস্থ্য।

সেই কাৰণেই কাৰো (কোনো নাৰীৰে) টান বেমাৰত পীড়িত অৱস্থাত গৰ্ভৱতী হোৱা অন্যায়। সচাঁকৈয়ে নাৰীৰ ৰোগ অৱস্থাত কোনো প্ৰকাৰ সঙ্গম কাৰ্য্যয়েই সমীচীন নহয়। নাৰীয়ে ৰোগৰ পৰা সম্পূৰ্ণৰূপে হাত সাৰিব নোৱাৰালৈকে আৰু পূৰ্ব্ব স্বাস্থ্য ঘূৰাই নেপোৱালৈকে কোনো লৈঙ্গিক কাৰ্য্যত নিমগ্ন হৈ গৰ্ভৱতী হোৱা উচিত নহয়—তেতিয়াহলে তেওঁৰ স্বাস্থ্য আগতকৈ আৰু বেয়ালৈহে যাব—আৰু সম্পূৰ্ণৰূপে অক্ষম হৈ চিৰৰুগীয়াও হব পাৰে।

স্বামী বা স্ত্ৰী কোনো উপদংশাদি ৰোগত ভুগিলে সম্প্ৰয়োগ

একেবাৰে নিষিদ্ধ। এই উপদেশ মনাত অসম্ভৱ হলেও, গৰ্ভধাৰণ কাৰ্য্যত যেনে তেনে বাধা দিব লাগে, নহলে গৰ্ভস্ৰাৱ বা গৰ্ভপাত হব আৰু নহলেও সন্তানটি জীয়াই থাকিলেও ৰোগীয়া হব।

নাৰীৰ স্বাস্থ্যৰ ব্যাঘাত ঘটিলেও ৰোগ কিবা থাওক বা নেথাকক, তেতিয়া কেতিয়াও গৰ্ভধাৰণ কৰিবলৈ দিব নেলাগে আনকি নাৰীৰ অসন্তোষ জনক অৱস্থাও গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে উপযুক্ত সময় নহয়। এইটো কথা তুমি নিশ্চয় বহুত পুথি পাঁজিত পঢ়িছা যে মানসিক অসম্পূৰ্ণ মাক বাপেক বা পুৰুষানুক্ৰমিক মানসিক অভাৱত ভোগা সকলেও সন্তান জন্ম দিয়া উচিত নহয়—নহলে সন্তান সন্ততিৰো এনে অৱস্থা হয়। দুৰ্ব্বলচিত্ত, বুদ্ধিৰহিততা' নানানৰকমৰ বাতুলতা, মৃগী আদি কিছুমান ৰোগ বংশ পৰম্পৰা হব পাৰে। আৰু এটি হৈছে, সামান্য ঘা ফোহৰৰ পৰাই প্ৰচুৰ ৰক্তপাত হোৱা—এনে অৱস্থাৰ নাৰীয়েও সন্তান ধাৰণ কৰা অনুচিত। এনে বিলাকৰ কাৰণে স্থায়ী Contraception উপায়ৰ সহায়ৰ আৱশ্যক।

আৰু গৰ্ভধাৰণ নিষিদ্ধ কাৰ কাৰণে কও শুনা; যি নাৰীৰ হৃদৰোগ, হাওফাওঁ বা মুত্ৰাশয়ৰ ৰোগৰ দৰে কোনো কঠিন নেলেতীয়া বা নিৰাময় কৰিব নোৱাৰা ৰোগত ভোগে। কোনো বিশেষ ৰোগ নোহোৱাকৈ শাৰীৰিক দূৰ্ব্বল নাৰীয়ে দঘলীয়া ব্যৱধানত কম সংখ্যক সন্তানৰ মাতৃ হব পাৰে। এই বিষয়ে চিকিৎসকৰ উপদেশ বাঞ্ছনীয়।

আৰু এটি কথা আছে—এইটো কথা একেবাৰে সচাঁ,—এজোৰা মানুহৰ সন্তানৰ সংখ্যা যে কেবল মাতৃৰ স্বাস্থ্যৰ ওপৰতে নির্ভৰ কৰে এনে নহয়, পিতৃৰ উপার্জ্জন ক্ষমতাৰ ওপৰতো বিশেষভাবে নির্ভৰ কৰে। নানান হিচাবপাতিৰ পৰা গম পোৱা গৈছে যে কেচুঁৱাৰ আৰু সৰু লৰা ছোৱালীৰ মৃত্যুৰ হাৰ পিতৃৰ উপার্জ্জনৰ লগত বিপৰীত ভাবে বেলেগ বেলেগ হয় (Varies inversely)। পিতৃৰ উপার্জ্জন কম হলে তেওঁ সন্তান জন্মৰ সময়ত আৰু গর্ভকালত স্ত্রীৰ কাৰণে উপযুক্ত খাদ্য আৰু তত্বাৱধান লব নোৱাৰে আৰু পৰিশ্ৰমবো লাঘব কৰিব নোৱাৰে। ইয়াৰ পৰাই মাতৃৰ মৃত্যু হাৰ বেছি হয়। সেই বুলি মই তোমাক কব খোজা নাই যে দুখীয়া মানুহৰ সন্তান হব নেলাগে, কিন্তু তেওঁলোকে এনে ভাবে সন্তান জন্ম দিব লাগে যাতে সিহঁতক স্বাস্থ্যবান কৰি তুলিব পাৰে। এজন জ্ঞানী পিতৃয়ে সদায় লক্ষ্য কৰিব লাগিব যাতে তেওঁ সন্তানক তেওঁতকৈ উচ্চ সামাজিক স্তৰত আৰু নোৱাৰিলেও নিজৰ সামাজিক স্তৰত ৰাখি যাব পাৰে। গতিকে কম উপার্জ্জনৰ পিতৃয়ে যি কিটি সন্তানৰ ভৰণ-পোষণ উপযুক্তৰূপে দিব পাৰে সিমান-লৈকেহে মাঁথোন জন্ম দিয়া উচিত।

এতিয়া কথা হৈছে বিপদহীন উপায়েৰে Contraceptive (জন্মৰোধ প্ৰক্ৰিয়া) ব্যৱহাৰ কৰা যিটিৰ দ্বাৰা বন্ধত্যা বা আন কোনো অস্বাভাবিক ফল নহয়। কুসংস্কাৰৰ পৰা মুক্ত Gynaecslogist (যৌনাঙ্গবিদ্) সকলৰ মতে যি কোনো

(Contraceptive) ব্যৱহাৰ কৰা দম্পতীয়ে ইচ্ছা কৰিয়েই হওক বা অসাৱধানতাবশতঃ এবাৰৰ কাৰণে এই অভ্যাস এৰি দিলে নাৰী গৰ্ভৱতী হোৱা অবস্থা বহুত সময়ত দেখা পোৱা যায়।

শাৰীৰিক আৰু engenically স্বাস্থ্যবান দম্পতীৰ দ্বাৰা Contraceptive উপায়-বোৰৰ জ্ঞানৰ পৰা Promiscicity) বৃদ্ধি বা পিতৃমাতৃত্বৰ পৰা ইচ্ছাকৃত দূৰ হোৱাৰ প্ৰশ্ন কৰাৰ পৰা কোনো উপকাৰ নাই। কোনো সংস্কাৰৰ বিষয়ে কবলৈ যাওঁতে বিবেচনা কৰিব লগীয়া কথা হৈছে, সৰহ সংখ্যক মানুহৰ পক্ষেই উপকাৰী হয়নে নহয় কম সংখ্যক মানুহৰ দ্বাৰা ইয়াৰ ভুল ব্যৱহাৰ হবনে নহয়। জন্মৰোধ পাপৰ বিষয়ে বৰ্ত্তমানে মতৰ কোনো পাৰ্থক্য নাই। পাৰ্থক্যৰ বিষয় হৈছে এই উপায় বোৰৰ বিষয় লৈ। কোনো কোনো সমাজত (Roman Catholic church) "কৃত্ৰিম" উপায়ৰ বাহিৰে আনবোৰৰ ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰা জন্মৰোধ গ্ৰহণ কৰা হৈছে। শৰীৰৰ কোনো বাঘ্যাত নোহোৱাকৈ যি সকলে কৃতকাৰ্য্যতাৰে "স্বাভাবিক" উপায়বোৰ অভ্যাস কৰিব পাৰিছে তেওঁলোকে কৰিব পাৰে, মাত্ৰ, আচল কথা এইবোৰ তথাকথিত কৃত্ৰিম উপায়বোৰৰ দৰে সিমান ফলপ্ৰদ নহয়।

অচল কথা হৈছে—পৃথিবীত অনাবশ্যক সন্তানৰ আমদানি কৰাৰ কাৰণে আৰু ৰাজ্যৰ ওপৰত সিহঁতৰ ভৰণ-পোষণৰ কাৰণে এৰি দিয়াত আমি ৺ভগবানৰ ওপৰত ইয়াৰ দায়িত্ব পেলাব

নোৱাৰো। জন্মনিয়ন্ত্ৰণৰ নীতি মনৰ গতিৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। মানসিক বা শাৰীৰিক হিচাবে সন্তান স্বাস্থ্যবান নহয় বুলি ভাবিবৰ কাৰণ থাকিব পাৰে বা তেওঁৰ জাতিত ডাঙৰ ডাঙৰ পৰিয়ালৰ কাৰণে স্থান নাই, তেন্তে তেওঁ সেই জ্ঞান অনুসৰি কাম আৰু ব্যবস্থা কৰিব লাগে।

এতি কথা আকৌ তোমালৈ দোহোৱাব লগীয়াত পৰিলো— নহলে তুমি আকৌ তোমাৰ বাকচৰ পৰা (যদি হে আছে) মোৰ আগৰ চিঠি মোকোলাব লগীয়াত পৰিব; সেই কাৰণে তোমাক কষ্ট নিদি মযেই লিখিলো ঃ—

বৈজ্ঞানিক গবেষণাৰ সিদ্ধান্তত এইতো স্থিৰ হৈছে নাৰীৰ মাহেকীয়া ঋতু আৰম্ভ হোৱাৰ ১২-১৭ দিন আগতে এটি ডিম্ব, সচৰাচৰ এটিয়েই,—পুংবীজৰ কাৰণে বাট চাই থাকে। যদিও ডিম্ব নিৰ্গমন প্ৰতেক ঋতুস্ৰাৱৰ আগতে হয়, তথাপি ডিম্ব নিৰ্গমন নোহোৱাকৈও ঋতুস্ৰাৱ হব পাৰে। যৌবনাবস্থাৰ আগ ভাগত ঋতুস্ৰাৱৰ আৰম্ভনীৰ আগতো ডিম্ব নিৰ্গমন হব পাৰে। এই কাৰণে কন্যাকাল পোৱাৰ আগতে যি সকলে ছোৱালী বিয়া দিয়ে, সেই বিলাক কোনো কোনো ছোৱালী প্ৰথম ঋতুস্ৰাৱৰ আগতো গৰ্ভৱতী হব পাৰে। কথাটো চাগৈ তোমাৰ বিশ্বাস হোৱা নাই নহয় নে?

লৈঙ্গিক উত্তেজনা হলে, পুৰুষাঙ্গ স্ফীত হয় আৰু মুত্ৰনলী গ্ৰন্থিৰ স্ৰাৱৰ দ্বাৰা তিতে। সম্ভাগ দ্বাৰ আৰু সম্ভাগ তেজৰদ্বাৰা পুৰণ হয় আৰু নাৰী যথেষ্ঠ উত্তেজিত হলে সম্ভাগ গ্ৰন্থি বোৰৰ

স্ৰাৱৰ দ্বাৰা সম্ভাগ পিছল হয়। স্ফীত পুৰুষাঙ্গ সম্ভাগত প্ৰবেশ কৰি সম্প্ৰয়োগ আৰম্ভ হয়। সম্ভাগ বৰ দ' নহলে আৰু লিঙ্গও বৰ চুটি নহলে, লিঙ্গ সম্পুৰ্ণ প্ৰবেশ কৰিলে গৰ্ভাশয়ৰ মুখ পৰ্য্যন্ত পায়গৈ। স্ত্ৰীজননেন্দ্ৰিয়ত কিছু সময় ব্যায়ামৰ পিচত বীৰ্য্য ক্ষৰণ হয়। নাৰীৰ কোনো নিঃসৰণ নহলেও, নাৰীয়ে চৰম আনন্দ লাভ কৰাৰ সময়ত গৰ্ভাশয়ৰ মুখৰ পৰা কিছু বীজল পদাৰ্থ ওলায় বুলি কোনোয়ে কও।

নিঃসৰণত বীৰ্য্য সম্ভাগত গোট খাই, আৰু গৰ্ভাশয়ৰ কোনো অবস্থানত আৰু সম্প্ৰয়োগৰ সময়ত কোনো ভাব ভঙীত গৰ্ভাশয়ৰ মুখত বীৰ্য্য আপ্লুত হয়। বেছি ভাগ নাৰীৰ লিঙ্গ বাহিৰ কৰি নিয়াৰ লগে লগে বীৰ্য্য সম্ভাগৰ পৰা নিজৰি নিজৰি বাহিৰ হয়। বীৰ্য্য সম্ভাগৰ ভিতৰত তৰল হওতে প্ৰায় দুই মিনিট মান সময় লাগে। যি ঠাইত ডিম্বয় আগৰে পৰা অপেক্ষা কৰি আছে সেই-ঠাই পাবলৈ পুংবীজানু ডিম্ববাহী নলৰ ভিতৰৰ $\frac{১}{৩}$ বাট যাব লাগে অৰ্থাৎ পুংবীজানু প্ৰায় ১+৩½+৪½ বা ৯ ইঞ্চি বাট দূৰত্ব যাব লাগে। যদি গতিৰ হাৰ এক মিনিটত এক ইঞ্চিৰ $\frac{১}{৬}$ ধৰা যায়, তেন্তে পুংবীজাণু ডিম্বৰ লগ পাওতে প্ৰায় এঘণ্টা সময় লব আৰু তাৰ অলপ পিচতে গৰ্ভাশয় পায়গৈ। মুঠ কথা, কোনো উপায়েৰে নাৰীৰ ডিম্বৰ লগত পুৰুষৰ শুক্ৰকীটক সংমিশ্ৰিত হবলৈ নিদিলেই জন্মনিৰোধ কৰা হল। এই বিলাক প্ৰক্ৰিয়া বিভিন্নৰূপ কৰা হয় যেনে,

(১) নিৰোদ্ধ সঙ্গম

(২) আসন প্ৰক্ৰিয়া

(৩) পিচকাৰী ব্যৱহাৰ

(৪) যন্ত্ৰ ব্যৱহাৰ

(৫) ঔষধ প্ৰয়োগ

(৬) অস্ত্ৰোপচাৰ

Contraceptiveৰ উপায় হিচাবে ধোৱন, চাবোনৰ ফেনা lathening আৰু douchingৰ গুণ বিবেচনা কৰোতে এই কথাৰ আবশ্যক হব বুলিয়েই আগবতবতে তোমাক কৈ থলো।

এতিয়া তোমাক গৰ্ভনিৰোধৰ উপায়বোৰৰ মৌলিক তথ্যৰ বিষয়কে অলপ কওঁ। সম্ভাগ-গহ্বৰত ত্যাগকৰা লাখ লাখ পুংবীজানুৰ মাজৰ এটি পুংবীজানুয়ে অপেক্ষা কৰি থকা ডিম্বৰ লগত মিলিত হৈ উৰ্ব্বৰা কৰাতো আবশ্যক। ডিম্ব কোষৰ পৰা ওলোৱাৰ পাচত একোটা ডিম্ব প্ৰায় ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত উৰ্ব্বৰা হব পাৰে। সম্ভাগ-গহ্বৰত জমাহোৱাৰ পাচত পুংবীজানুবোৰ প্ৰায় ৪৮ ঘণ্টাৰ ভিতৰত ডিম্বক উৰ্ব্বৰা কৰাত সক্ষম। গতিকে একোটি উৰ্ব্বৰা কৰা সম্প্ৰয়োগ ডিম্ব নিৰ্গমৰ ৪৮ ঘণ্টাৰ আগত বা ইয়াৰ ২৪ ঘণ্টাৰ পিচত হব লাগে।

পুংবীজানু বীৰ্য্যৰ দৰে একপ্ৰকাৰ ক্ষাৰধৰ্ম্মযুক্ত বস্তুত জীয়াই থাকিব পাৰে। মুত্ৰনালীগ্ৰন্থি আৰু আন আন গ্ৰন্থিৰ ক্ষাৰযুক্ত নিঃসৰিত বস্তুৱে মুত্ৰই মুত্ৰনলীত এৰি যোৱা যি কোনো প্ৰকাৰৰ অম্লকে ধুই নিয়ে। প্ৰতিক্ৰিয়াত সম্ভাগতে অম্ল হয় কিন্তু লৈঙ্গিক উত্তেজনাত পূৰ্ণচন্দ্ৰানাড়ী (Bartholim Gland) আৰু আন আন

গ্ৰন্থিৰ নিঃসৰনে সেই অম্লতা দূৰ কৰে। বীৰ্য্যক ক্ষাৰযুক্ত বস্তুৰ মাজত জমা কৰাত স্থিৰ নিশ্চয় হবৰ উদ্দেশ্যৰ কাৰণে এই দেহতাত্বিক বিধান আবশ্যক। এই বোৰৰ বিপক্ষে যুদ্ধ কৰি পুংবীজাণুবোৰ বধ কৰা আৰু ইয়াৰ ওপৰতেই ৰাসায়নিক জন্মনিৰোধৰ তথ্যৰ ভিত্তি।

গতিকে গৰ্ভধাৰণৰ কাৰণে মনোমত পাৰিপাৰ্শ্বিকতা আৰু স্বাস্থ্যবান ডিম্বত জীবিত পুংবীজাণু থাকিব লাগিব। অকল এয়েই নহয়, পুংবীজাণুৱে ডিম্বক উৰ্ব্বৰা কৰিব লাগিব। সজীব পুংবীজাণু বা স্বাস্থ্যবান ডিম্ব নাথাকিলে বা দুয়োটা লগ নহলে গৰ্ভধাৰণ হব নোৱাৰে। কোনো ডিম্ব নিৰ্গমন নহলে বা পুংবীজাণুৰ উৎপত্তি নহলে বা ডিম্বলৈ পুংবীজাণু যোৱা বাটত কোনো প্ৰকাৰৰ প্ৰতিবন্ধক থাকিলে এই অনিশ্চয়তা সম্ভবপৰ হয়। কিছুমান মানুহৰ পুংবীজাণুৰ অভাব পৰিমাণত অপৰিমিত বা ইমান অস্বাস্থ্যকৰ আৰু দুৰ্ব্বল যে সিহতে ডিম্ববাহী নলীয়েদি আগুৱাব নোৱাৰে বা ডিম্বক উৰ্ব্বৰা কৰিব নোৱাৰে। কিছুমান নাৰীৰ আকৌ ডিম্বৰ গঠনেই নহয় হৰমন্‌ৰ অভাৱ আৰু শাৰীৰিক অসুস্থতাৰ দ্বাৰাই ডিম্বনিৰ্গমন আৰু পুংজীবাণু গঠনকাল পিছুৱাই বা বন্ধ কৰি ৰখা হয়।

অকল অম্লবস্তুৰ দ্বাৰাই যে পুংবীজাণুৰ নিধন হয় বা দুৰ্ব্বল কৰিব পাৰি এনে নহয়, সম্ভাগৰ কিছুমান ৰাসায়নিক বস্তুৰ পৰাও এনে হব পাৰে। লিঙ্গি আৰু গৰ্ভাশয় নালীৰ

মাজত পেচাৰী, টেম্পুন বা কন্দমৰ দৰে কোনো যান্ত্ৰিক প্ৰতিবন্ধক ৰাখি পুংবীজাণুক ডিম্ববাহী নললৈ যোৱাত বাধা দিলে গৰ্ভধাৰণত বাধা দিব পাৰি। শুক্ৰবাহী নল বা ডিম্ববাহী নলক অসংলগ্ন কৰিও এই ফল পাব পাৰি আৰু অসংলগ্ন কৰাতো ক্ৰমান্বয়ে ভেসেক্টমি আৰু Salphingetomy অস্ত্ৰোপচাৰেৰে কৰিব পাৰি। উৰ্ব্বৰতাৰ কাৰণে কোনো ডিম্ব-নোহোৱা কাৰণেই সম্প্ৰয়োগৰ নিৰাপদ সময়। আকৌ কিছুমান সঙ্গমকাৰ্য্যৰ আসনেই গৰ্ভধাৰণৰ সুবিধা কমায়; এইবোৰ আসনৰ দ্বাৰাই সঙ্গমৰ পাচতেই সম্ভোগৰ পৰা বীৰ্য্য অতি সোনকালে বাহিৰ ওলাই যায়।

এফালেদি পুৰুষে আনকি ৯০ বছৰ বয়সতো শুক্ৰকীটৰ উৎপাদন কৰিব পাৰে, কিন্তু নাৰীৰ ডিম্ব নিৰ্গমনৰ ব্যৱস্থা ৪৫।৪৬ বছৰতে অন্ত হয়। এই সময়টোক Climetres বা জীৱনৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ কাল বুলিব পাৰি।

নব দম্পতীৰ ৰতিজীৱনৰ প্ৰাৰম্ভতেই যি আশঙ্কা বা সম্ভাবনাৰ সম্মুখীন হব লগীয়া হয় সি হৈছে অনাকাঙ্খিত সন্তানজন্মৰ কাৰণে পৰিয়াল বৃদ্ধি। বেছি ভাগ দম্পতীয়েই বিয়াৰ লগে লগে সন্তান জন্মদান আৰু সন্তান পালনৰ গুৰুভাৰ বহন কৰাত সাহসী নহয়। নাৰীৰ থাকে শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিপৰ্য্যয়ৰ ভয়; স্বামীৰ থাকে তেওঁক ঘনে ঘনে পীড়া দিয়াত অসম্মতি বা পৰিয়ালৰ সংখ্যাবৃদ্ধিৰ কোৰ সহাত অসম্মতি। সন্তান লাভ যে কাম্য নহয় ই একেবাৰে মিছা;

ই মানুহৰ প্ৰধান কৰ্ত্তব্য। কিন্তু এই কৰ্ত্তব্য পালন সম্যকভাবে কৰিবলৈ দম্পতিৰ ক্ষমতা আৰু আন্তৰিকতা লাগে।

সকলো অবস্থাতে নাৰীয়ে বেচি সন্তান জন্ম দিয়াৰ পৰা অব্যাহতি পাবলৈ ইচ্ছা কৰে। অতীজৰ মানব সমাজে সন্তান বধ, গৰ্ভস্ৰাব আৰু লৈঙ্গিক নিবাৰণ আদি অভ্যাসৰ দ্বাৰা জনতা বৃদ্ধিৰও তত্বাবধান লৈছিল। খৃষ্টপূৰ্ব্ব ১৮৫০ আৰু ১৫৫০ৰ দুখন অতি পুৰণি ইজিপ্তদেশৰ কাগজত ৰক্তস্ৰাব বন্ধ কৰিবলৈ সম্ভাগত দিয়া আটক (Suppositones) আৰু আন আন জন্ম নিৰোধৰ যান্ত্ৰিক প্ৰক্ৰিয়াবোৰ বৰ্ণনা কৰা আছে। একমাত্ৰ গ্ৰীক চিকিৎসক সকলে এই বিষয়ত যথেষ্ঠ চিন্তা কৰিছিল আৰু শিল্প আৰু যন্ত্ৰবিদ্যা বিষয়ত বৈজ্ঞানিক ভাবপন্ন কৰিব পাৰিছিল। তেওঁলোকৰ পুথিত টেম্পুন আৰু Suppositoneৰ ব্যবহাৰ আৰু বৰ্ত্তমানকালত বহুল প্ৰচলিত নিৰুদ্ধ সঙ্গম (Coitous interuptus) আৰু তেনে ধৰণৰ আন আন প্ৰক্ৰিয়াৰ শিক্ষাৰ বৰ্ণনা পোৱা যায়। দশম আৰু একাদশ শতাব্দীৰ মুছলমান চিকিৎসক সকলে এই বিষয়ৰ অধ্যয়ন হাতত নোলোৱা-লৈকে এই বিষয় উপেক্ষিত হৈ আছিল। এই বিষয়ত তোমাৰ যদি নিজৰ বেছি কৌতুহল আছে তেন্তে তুমি Norman & Heninesৰ Medical History of Contraceptionখন এবাৰ লুটিয়াবা। এটি কথা কিন্তু স্বৰূপ যে প্ৰাচীন সকলে জন্ম জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া বোৰো তেওঁলোকৰ দৰে প্ৰাচীন আৰু বেছি ভাগেই অসংস্কৃত আৰু অবৈজ্ঞানিক, কিন্তু মোৰ কবলগীয়া কথা

এইটোৱেই যে আনকি প্ৰায় ঐতিহাসিক উপৰি পুৰুষ সকলেও এইবোৰ জানিছিল আৰু এই বিষয়টো নতুনো নহয় আৰু পাশ্চাত্য সভ্যতাৰ লগত আমাৰ দেশলৈ আমদানি হোৱাও নহয়।

এতিয়া তোমাক কলোঁ কি কি হলে জন্মনিৰোধ হব পাৰে। বাকী থাকিল তাৰ প্ৰক্ৰিয়াবোৰ। তাৰো অলপ ব্যাখ্যা দিওঁ। সেই বুলি তুমি এই চিঠি বিলাক আগৰ চিঠিৰ দৰে তোমাৰ অবিবাহিত গাভৰু বন্ধুৰ লগত মেলি লৈ ইয়াৰ চৰ্চা নকৰিবা। অৱশ্যে তোমাৰ ওপৰত মোৰ এইখিনি বিশ্বাস আছে বুলিয়েই লিখিলোঁ।

তুমি বোধকৰো শুনিছা—যদি নাই শুনা, কও শুনা। এই জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াবোৰৰ ব্যবহাৰ বিধি কেৱল চিকিৎসকৰ পৰা লোৱাহে যুগুত। স্ত্ৰীঅঙ্গৰ অস্বাভাৱিকতাই জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াৰ বাচনিৰ প্ৰভাবান্বিত কৰে আৰু এইবোৰ একমাত্ৰ চিকিৎসকে বিচাৰি উলিয়াব পাৰে—গতিকে প্ৰত্যেক নাৰীৰ কাৰণে উপযুক্ত প্ৰক্ৰিয়া বাচি লব লাগে—আৰু সেইবোৰৰ প্ৰকৃত ব্যবহাৰৰ উপদেশো লব লাগে। প্ৰত্যক্ষ বা অপ্ৰত্যক্ষ ভাবে বিপদজনক সকলো প্ৰক্ৰিয়া এৰিবলৈ সক্ষম হব লাগে। আচল বিপদ এইখিনিতে যে বেচি ভাগ জন্মৰোধ ব্যৱস্থা লোৱা সকলে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ নেযায় আৰু ফল হিচাবে এইবোৰৰ প্ৰকৃত ব্যবহাৰ নজনাকৈয়ে বহুতে কাৰ্য্যকৰী বা অকাৰ্য্যকৰী উপযোগী বা অনুপযোগী উপায় ব্যবহাৰ কৰিছে। ইয়াৰ পৰা ভাল ফলো পোৱা নাই। কাৰ্য্যকৰী হলেও যি কোনো প্ৰক্ৰিয়াই সকলো নাৰীৰ কাৰণে উপযোগী নহয়। কোনো

দম্পতিৰ কাৰণে উপযোগী হোৱা কোনো উপায়ৰ বাচনি তেওঁ-লোকৰ বুদ্ধি, অৰ্থ-নৈতিক অবস্থা, সহকাৰিতা, পুৰুষৰ শক্তি আৰু এনে ধৰণৰ আন আন কাৰণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে। এটি উদাহৰণেৰে কওঁ শুনা—কিনিব নোৱাৰাৰ কাৰণেই এটি দিন-হাজিৰা কৰা মানুহৰ বা কোনো খেতিয়কৰ দামী জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াৰ ব্যবস্থা দিয়াতো অমূলক নহবনে ? আকৌ চোৱা বুদ্ধিহীন দম্পতিৰ কাৰণে 'পেচাৰি' প্ৰক্ৰিয়াৰ নিৰ্দ্দেশো তেনে নহব জানো। স্বামীয়ে সহযোগ কৰিবলৈ ইচ্ছা নকৰিলে কন্দমৰ ব্যবস্থা দিয়াতো লাভ নহব। নাৰীয়ে সহযোগিতা নকৰিলে কোনো প্ৰক্ৰিয়াৰ পৰাও কোনো লাভ নহয়। যি জন পুৰুষৰ সামান্য ভাবেহে লিঙ্গ স্ফীত হয়, তেওঁ কন্দম ব্যবহাৰ কৰিব নোৱাৰে—আকৌ যদি পুৰুষ বেচি তেজ সম্পন্ন হয় তেওঁৰ কাৰণে সাৰভিকেল পেচাৰি (Cap) নিৰাপদ নহবও পাৰে কাৰণ তেওঁৰ লিঙ্গৰ শক্তিশালী অঙ্গটিত ই আঁতৰি যাব পাৰে। তেওঁৰ ধাৰণ ক্ষমতা কম হলে লিঙ্গ সন্তাগত অলপ সময়ৰ কাৰণে থকাত নিৰুদ্ধ সম্প্ৰয়োগ অসাধ্য। স্বাভাৱিক ঘটনা হিচাবে বা সম্প্ৰয়োগৰ আগত আৰু পাচত অপ্ৰচুৰ উত্তেজনাৰ কাৰণে নাৰীৰ শুকান সন্তাগ থাকিলে ৰাসায়নিক বড়ি আৱশ্যক। সঙ্গমৰ সময় দীঘলীয়া হলে আৰু নিঃসৰণৰ দ্বাৰাই সন্তাগ উপযুক্তৰূপে তিতি থাকিলে এই বোৰ বৰ কাৰ্য্যকৰী হয়। শৰীৰ বিষয়ক আৰু মানসিক কাৰণৰ গতিকে বহুতো সন্তান জন্ম দিয়া বয়সীয়া নাৰীতকৈ কুমাৰীৰ কাৰণে বেলেগ উপায় ব্যবস্থা হব লাগে।

সন্তাগত বেছি চৰ্বিৰ জমা থকা আৰু সন্তাগৰ ফাঁট (Tear) থকা, বুদ্ধিবৃত্তি থকা সচ্চল নাৰীয়েও Diaphragm পেচেৰি ব্যবহাৰ কৰিব নোৱাৰে। তাৰ ওপৰত, প্ৰত্যেকৰে ব্যক্তিগত বাচনি আৰু দুয়োজনে ভাল নেপোৱা প্ৰক্ৰিয়াবোৰ জোৰ কৰি দিয়াতকৈ পুৰুষ বা নাৰীয়ে কোনো এটি প্ৰক্ৰিয়া বাচি লোৱাই ভাল। বিতৃষ্ণাৰ পৰা সহযোগিতা দূৰ হয় আৰু তেতিয়াৰ অবস্থা Contraceptive ব্যবহাৰ নকৰাৰ দৰে বেয়া হয়।

এটি উপযোগী ব্যবস্থা বাচিলৈ, ইয়াকে বেচি কাৰ্য্যকৰী কৰিবৰ কাৰণে উপযুক্ত শিক্ষা বা উপদেশেই অতিকৈ আবশ্যকীয়। ভুলকৈ ব্যবহাৰ কৰিলে অতি কাৰ্য্যকৰী Contraceptive প্ৰক্ৰিয়াও অকাৰ্য্যকৰী হব পাৰে। সেইদৰে উপযুক্ত ব্যবহাৰৰ ঠিক উপদেশ দিলে কাৰ্য্যকৰী প্ৰক্ৰিয়া বেচি কাৰ্য্যকৰী হয়।

এতিয়া তুমি দেখিলা কিছুমান প্ৰক্ৰিয়া বিপদজনক আৰু কিছুমান নিৰ্দ্দোষ। কিন্তু এটা কথা পাহৰি গলে নচলিব যে নিৰ্দ্দোষ প্ৰক্ৰিয়াকো বেয়াকৈ ব্যবহাৰ কৰিলে বিপদজনক হৈ পৰে। যেনে ঔষধযুক্ত ডুচ, জেলি, Suppositones আদি ৰাসায়নিক জন্ম-নিৰোধ ব্যবহাৰ কৰোতে সম্প্ৰয়োগৰ শীঘ্ৰতা (Frequency) কথা বিবেচনা কৰিব লাগে। মাহত দুবাৰ বা তিনিবাৰকৈ মাজে মাজে ব্যবহাৰ কৰিলে কম শক্তিশালী ৰাসায়নিক বস্তুয়ে বিশেষ বিপদ নঘটায় কিন্তু সদায় ব্যবহাৰ কৰিলে পোৰণি হয়।

সেই কাৰণেই জন্মনিৰোধ ব্যবহাৰ কৰিবৰ কাৰণে উপযুক্ত উপদেশৰ আবশ্যক। মই অবশ্যে দুই চাৰি কথা ইয়াত

তোমালৈ উপদেশ স্বৰূপে লিখিবলৈ বাধ্য হলো। কিন্তু এটা কথা সদায় মনত ৰাখিবা যে চিকিৎসকৰ উপদেশ লৈয়ো বিপদজনক জন্মনিৰোধ ব্যবহাৰৰ কৰাৰ পৰা আতৰত থাকিবা।

স্বামী আৰু স্ত্ৰীৰ পক্ষে সকলোবোৰ জন্মনিৰোধ উপায়তো কিছু পৰিমানে আত্ম-সংযমৰ আবশ্যক। স্বামীৰ দোষ বেছি কাৰণ তেওঁ লৈঙ্গিক কাৰ্য্যত স্ত্ৰীতকৈ বেছি অধৈৰ্য্য। উত্তেজনাৰ শেষ স্তৰত তেওঁ পাহৰি যায়—যে জন্মনিৰোধ নোহোৱা সম্প্ৰয়োগত গৰ্ভধাৰণ হব পাৰে। নাৰীয়েহে বুজে যে ঘনে ঘনে গৰ্ভৱতী হলে গৰ্ভধাৰণ কেনে বিৰক্তিকৰ আৰু শ্ৰান্তিজনক হয়—এনেকি কোনো কোনো অবস্থাত স্বাস্থ্যৰ পক্ষে ই ভয়ঙ্কৰ হৈ পৰে। গতিকে যেতিয়াই সম্ভবপৰ হয় প্ৰক্ৰিয়াৰ বাচনি সদায় নাৰীৰ অধীন হব লাগে ।

বুৰঞ্জীয়েও মহীয়সি মহিলা, উপযুক্তা স্ত্ৰী আৰু মাতৃবুলি গ্ৰহণ কৰা মহাৰানী ভিকেটাৰীয়াইও ডাঙৰ পৰিয়ালৰ অনিচ্ছুকতা স্বীকাৰ কৰিছে আৰু মোমায়েক বেলজিয়মৰ ৰজালৈ ১৮৪১ চনৰ ১৫ জানুৱাৰীত লিখা এখন চিঠিত স্বামীৰ অবিবেচনাৰ কথা এই দৰে লিখিছে ঃ—

"মৰমৰ মোমাইদেউ, মই ভাবো আপুনি কেতিয়াও সচাকৈয়ে ইচ্ছা নকৰে যে মই এটি ডাঙৰ পৰিয়ালৰ মাতৃ হওঁ, কাৰণ মই ভাবো মোৰ পক্ষে এটি ডাঙৰ পৰিয়ালৰ ডাঙৰ অসুবিধাটো আপুনি বুজিব আৰু বিশেষকৈ দেশৰ কাৰণে, কাৰণ দেশ অতিশ্ৰমৰ স্বাধীন আৰু মোৰ অসুবিধা। মানুহে নেভাবেই,

আৰু ময়ো প্ৰায় নেভাবোয়েই আমাৰ নিছিনা নাৰীৰ কাৰণে এনে অবস্থাৰ মাজেদি যোৱাটো কেনে টান কাম।”

এতিয়া তোমালৈ নানান ৰকমৰ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াৰ বহুল বৰ্ণনা দিয়াৰ আগতে “স্বাভাৱিক” আৰু “কৃত্ৰিম” প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়েই আগতে এষাৰ কওঁ। এই ভাগবোৰ কৃত্ৰিমহে কাৰণ স্বাভাবিক হিচাবেই হওক বা কৃত্ৰিম হিচাবেই হওক জন্মনিৰোধ, জন্মনিৰোধেইহে। এই বিভাগ কৰা কৌতুহলী মানুহে এটি শুদ্ধ আৰু আনটিক ভুল আৰু পাপজনক বুলি কয়। স্বাভাৱিক প্ৰক্ৰিয়াবোৰ হৈছে, **সংযম, নিৰাপদকাল,** আৰু ইয়াৰ ভিতৰতে কিছুমানে নিৰুদ্ধ আৰু সম্প্ৰয়োগৰ নানান আসনকো সুমুৱায়। এই বিষয়ে যদি তুমি অলপ দ’কৈ ভাবা বুজিব পাৰিবা যে বিবাহত সংযম (abstinence) আৰু সম্প্ৰয়োগৰ সময়ত নিৰুদ্ধ সম্প্ৰয়োগ তথাকথিত ‘কৃত্ৰিম’ প্ৰক্ৰিয়াৰ দৰে অস্বাভাবিক।— সেই কাৰণে ইয়াকো ‘কৃত্ৰিম’ বোলাত কি আপত্তি ?

যি কোনো জন্মনিৰোধ আদৰ্শ হবৰ হলে নিৰ্দ্দোষ হব লাগিব আৰু সকলো সময়তে দম্পতিয়ে পাব লাগিব সম্প্ৰয়োগৰ স্বাভাবিকতা—আৰু থাকিব নেলাগিব কোনো প্ৰতি-বন্ধকতা—আৰু নিৰাপদ হব লাগিব সকলো প্ৰকাৰে। ইয়াত কোনো পৰিশ্ৰমসাধ্য ৰচনাৰ আৱশ্যকতা থাকিব নেলাগিব। তেনে হলে ই-লৈঙ্গিককাৰ্য্যৰ স্বাভাবিকতা বিপৰ্য্যপ্ত কৰিব।

সচাকৈয়ে কবলৈ হলে সংযম জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া নহয়। ইয়াক ইয়াৰ বিকল্পিত অবস্থা বুলিব পাৰি। ই

শতকৰা ১০০ ভাগ নিৰাপদ আৰু যি সকলে সম্প্ৰয়োগ সন্তান জন্মোৱাৰ উপায়মাত্ৰ বুলিহে ভাবে তেওঁলোকে এইৰূপ ব্যৱস্থা দিয়ে। এনে জনে বিবাহৰ আচল তত্বক অগ্ৰাহ্য কৰে আৰু তেওঁলোকে বুজিব নোখোজে যে মানব জাতীৰ লৈঙ্গিক কাৰ্য্যই ও এটি জীৱতাত্বিক আৱশ্যকতা সমাধা কৰে। তেওঁলোকৰ মানত লৈঙ্গিক প্ৰবৃত্তি চয়তানৰ-উত্তেজনাহে। আমাৰ পণ্ডিত প্ৰবৰ কলিতা ডাঙৰিয়াৰ কয় “Sex যিহকে নোবোলা লাগে, লাগিলে জীৱনীশক্তি বা Libido. যাকে বোলা-Sex অপৌৰুষিক অবিদিতৰহে (Impersonal unconcious)।”

আকৌ আমাৰ হীৰামন ককাইদেউৰ শৰণাপন্ন হব লগা হল। মনোবৈজ্ঞানিক আৰু আনকি চিকিৎসক সকলে কয় যে বিবাহত সংযম স্বামী আৰু স্ত্ৰী দুয়োৰে শাৰীৰিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ পক্ষে ক্ষতিকৰ। যৌন আশা আকাঙ্খা দমন কৰাৰ ফলতেই সাধাৰণতঃ Hysterial morbid Complexএ দেখা দিয়ে। কিন্তু, এই আশা-আকাঙ্খা বোলোঁতে আমি সদায় পাশবিকতা বা কামবৃত্তি বুজিব নেলাগে। বয়সৰ বৃদ্ধিৰ লগত শক্তিহীনতা আহিলেও যৌন মিলনৰ আকাঙ্খা থাকি যায়—আৰু এই মনৰ অতৃপ্ত বাসনা মনৰ কোনো এঠাইত জাগি থাকে। এতিয়া বাৰু এই বিলাকৰ বিশেষ ব্যাখ্যা নকৰোঁ। তোমাৰ আচল কথাৰেই এতিয়াত উত্তৰ দিয়া হোৱা নাই। পুৰুষ আৰু স্ত্ৰী দুয়ো ইচ্ছা কৰিলেহে জন্মনিৰোধৰ উপায় অবলম্বন কৰা সমুচিত। ইয়াৰ দুৰ্ভাগ্যজনক

কথা হৈছে স্ত্ৰীয়ে সংযমী জীৱন যাপন কৰিবলৈ সাজু হৈছেনে নাই এই কথা স্বামীয়ে বিবেচনা নকৰে। ফলস্বৰূপত তেওঁলোকে এই বিষয়ে একোকে নেভাবে। আনকি স্ত্ৰীৰ লগত এই বিষয়ে আলোচনা কৰিলে, তেওঁ-লৈঙ্গিক জীৱনৰ আৱশ্যকতা নাই বুলি কোৱাতকৈ নিজৰ অন্তৰ্গত লাজুকতাৰ কাৰণে সংযমী হোৱাত মান্তি হয়। যি সকলে সংযমক জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া হিচাবে গ্ৰহণ কৰিব খোজে তেওঁলোকে বিশেষকৈ এই কথাটোলৈ এবাৰ ভাবিব লাগে।

বেচিভাগ মানুহেই বিবাহিত জীৱনৰ আগডোখৰ কালত সংযম অভ্যাস কৰিবলৈ অসম্ভব নহলেও, টান পায় আৰু পিচতো যেতিয়া স্বামীৰ লৈঙ্গিক শক্তিবোধ কমি যায় বা যেতিয়া লৈঙ্গিক হিচাবে নাৰীয়ে স্বামীক আকৰ্ষণ কৰিব নোৱাৰে তেতিয়া ইয়াক গ্ৰহণ কৰিব পাৰে। এওঁলোক আচলতে সংযমী নহয়, কিন্তু আৱশ্যকতা বুজিহে এই ধৰ্ম্ম গ্ৰহণ কৰে।

নাৰী ভগ্নস্বাস্থ্য হলে, যি কোনো বিবেচক স্বামীয়ে সংযম অভ্যাস কৰে। যদি আদৰ সোহাগ আৰু প্ৰেম জ্ঞাপনৰ আনবোৰ কথা একেবাৰে কমি যায় আৰু যদি নাৰীয়ে বেলেগ বিচনা বা বেলেগ কোঠাত থাকিবলৈ লয়, তেতিয়া পুৰুষজনে সহজে ইয়াৰ অভ্যাস কৰিব পাৰে। প্ৰেম-সম্ভাষণ, চিনেমা আৰু থিয়েটৰলৈ যোৱা আৰু আন আন তেনে ধৰণৰ লৈঙ্গিক উত্তেজক বস্তুবোৰ (Factors) ত্যাগ

কৰিব লাগে। মনত ৰাখিব লাগিব যে কোনো নিয়মিত লৈঙ্গিক জীৱন যাপন কৰা স্বাভাবিক স্বাস্থ্যবান মানুহে সংযম অভ্যাস কৰিলে তেওঁ প্ৰায়েই Nocturnal Emissionৰ পৰা ভুগিব লগা হয়। সেই ৰোগৰ পৰা কোনো বিপদ নহলেও, মানুহে ভয় পায়। এনে ধৰণৰ অবস্থাত নাৰী খঙাল, অস্থিৰ আৰু ৰাতি টোপনি নহা হয়, আৰু কম নিয়মাধীন নাৰীয়ে আন আন মানুহৰ কথা ভাবিবলৈ ধৰে।

মাতৃয়ে যেতিয়ালৈকে কেচুৱাক গাখীৰ দি থাকে তেতিয়া-লৈকে তেওঁ গৰ্ভবতী নহয় বোলা এই বিশ্বাসটো অতীজৰে পৰা মানুহৰ মাজত চলি আছে। গৰ্ভধাৰণৰ বিপক্ষে, স্থায়ী নহলেও সাময়িক হিচাবে এই সন্তানক গাখীৰ দিয়াই নাৰীক ৰক্ষা কৰে। এই কাৰ্য্যৰ প্ৰধান তথ্য হৈছে এয়ে যে সুতিকাঘৰৰ পৰা বাহিৰ হোৱাৰ পিচৰ কেইমাহমানত ডিম্ব-নিৰ্গমন নহয়। আৰু এই সময়ত নাৰীৰ ঋতুও নহয়। এতিয়া তুমি মোক এইখিনিতে সুধিব পাৰা আকৌ কেতিয়া ডিম্বনিৰ্গমন আৰম্ভ হয়। এই বিষয়ে বা পুনৰ ঋতুৰ কোনো ধৰা বন্ধা নিয়ম নাই। এনে কিছুমান নাৰী আছে তেওঁলোকে সন্তান জনমৰ এমাহ, দুমাহৰ পাচতেই তেওঁলোকৰ নিয়মিত বা অনিয়মিত ভাবে ঋতু আৰম্ভ হয়। সাধাৰণ নিয়ম হিচাবে এটি কথা উল্লেখ কৰিব পাৰি যে যি সকলৰ সোনকালে ঋতু আৰম্ভ হয় তেওঁলোকৰ বেলিকৈ আৰম্ভ হোৱা সকলতকৈ গৰ্ভধাৰণৰ সম্ভাৱনা বেচি। কিন্তু সেইবুলি এই কথাও কব

নোৱাৰি যে ঘূৰি ঋতু নোহোৱালৈকে নাৰী গৰ্ভৱতী নহয় কাৰণ ডিম্ব নিৰ্গমন ঋতু নোহোৱাকৈও স্বাধীন ভাবেই হব পাৰে।

যদিও Lactation একেবাৰে নিৰ্দ্দোষ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া তথাপি ইয়াৰ ওপৰত সম্পূৰ্ণ বা একেবাৰে নিৰ্ভৰ কৰিব নোৱাৰি। যদি সন্তান জন্মৰ ঠিক পিচৰ সময় ডোখৰত (Puerperium) সম্পূৰ্ণ অব্যহতিৰ আবশ্যক, তেন্তে বেলেগ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া ব্যবহাৰ কৰিব লাগে।

Coitus Interruptus— নিৰুদ্ধ সঙ্গম
Coitus reservus— ধাৰক ,,
,, Obstructus— ব্যাহত ,,

এতিয়া নিৰাপদ কালৰ আচল কথাটো হৈছে যে জনন কাৰ্য্যৰ কাৰণে কোনো ডিম্ব থকা সময়ত সম্প্ৰয়োগ নহয়। যি কোনো সময়ত আৰ্ত্তৱ চক্ৰৰ (menstrual cycle) প্ৰত্যেক অংশকেই বন্ধ্যাসময় (sterile) বোলা হয়। কিন্তু সৰ্ব্ববাদী সম্মত মত এতিয়ালৈকে এয়ে যে আৰ্ত্তৱ চক্ৰৰ মাজ ভাগেই বন্ধ্যা সময়। ওজিনো (Ogino) নৱজ (Knaws) আদি কৰি কেবাগৰাকীয়ো পণ্ডিতৰ গৱেষণাই এই বিশ্বাস মিছা বুলি প্ৰমাণ কৰিছে আৰু এই কথাও প্ৰমাণিত হৈছে যে আৰ্ত্তৱ চক্ৰৰ মাজ ভাগতহে ডিম্বনিৰ্গমন (ovolution) কাৰ্য্য হয় আৰু সেই কাৰণেই এই সময়টো বৰ সাকুৰা। এই গৱেষক সকলে প্ৰমাণ কৰিছে যে ডিম্ব নিৰ্গমনৰ পঞ্চদশ দিনৰ পিচত ঋতু-স্ৰাব আৰম্ভ হয়। আন কথাত কবলৈ হলে পিচলৈ হিচাব কৰি

ঋতুস্ৰাব আৰম্ভ হোৱাৰ ১৫ দিনৰ আগত ডিম্ব নিৰ্গমন আৰম্ভ হয়। তেন্তে চোৱা ভালকৈ কথাটো বুজাই দিওঁ তোমাৰ যদি ঋতু মাহৰ ২৩ তাং হৈছে তেন্তে আগৰ আৰ্ত্তৱ চক্ৰৰ ডিম্ব নিৰ্গমন সেই মাহৰ ৯ তাং হৈছিল।

আৰ্ত্তৱ চক্ৰৰ অনিয়মো যে নাই সেই কথা নহয়। ওপৰে ওপৰে ই দেখাত সহজ আৰু নিৰাপদ প্ৰক্ৰিয়া যেন লাগে। দূৰ্ভাগ্যক্ৰমে প্ৰায় নাৰীৰেই নিয়মিত হিচাবে ঋতু নহয়, আৰু নিয়মিতৰূপে ঋতু হোৱা নাৰীৰো আৰ্ত্তৱ চক্ৰৰ দীৰ্ঘতাত কিছু পৰিবৰ্ত্তন ঘটে। যদি কোনো নাৰীৰ প্ৰথম মাহত ঋতু ২১ দিনত আৰু আন এমাহত ৩০ দিনত, এই দৰে হয়, তেন্তে সেই নাৰীৰ ঋতু অনিয়মিত বুলিব পাৰি। যদি কোন নাৰীৰ প্ৰত্যেক মাহত চক্ৰ একে থাকে, ই ২০ দিনেই হওক বা ৩০ দিনেই হওঁক, তেওঁক নিয়মিত বুলিব পাৰি। আনকি এনে নাৰীৰো ৩।৪ দিনৰ পৰিবৰ্ত্তন হয়। কিছুমান নাৰীৰ ইমান অনিয়মিত যে আৰ্ত্তৱ চক্ৰৰ দীৰ্ঘতা কোনোৰকমেই বুজিব নোৱাৰি। কিছুমান গৱেষকে এই বোৰক অপব্যৰ্ত্ত (Multiple) চক্ৰ বুলিছে। বেচি বহল বিভিন্নতা থকা আৰ্ত্তৱ চক্ৰক কোনোৰূপেই বহুত্তন (Multiple) চক্ৰ বুলি ধৰিব নোৱাৰি কাৰণ এই বোৰৰ Hormonal অপৰিমিত আৰু গঠন মুলক বিশৃঙ্খলাৰ পৰা হয় আৰু এই বোৰৰ কাৰণে উপযুক্ত চিকিৎসাৰ আবশ্যক।

আৰ্ত্তৱ চক্ৰৰ দীৰ্ঘতাৰ লগে লগে ডিম্ব নিৰ্গমনৰ দিনৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ কাৰণে, কোন দিনা উৰ্ব্বৰতাৰ কাৰণে ডিম্ব পোৱা

যাব এই কথা ঠিক কৰিব নোৱাৰি, কাৰণ এটি চক্র শেষ হলেহে তাৰ দৈৰ্ঘ্যৰ কথা কব পাৰি। ইয়াতেই নিৰাপদ কাল প্রক্রিয়াৰ অসাম্ভব্যতা সোমাই আছে।

আগতে উল্লেখ কৰি অহাৰ দৰে ডিম্ব নিৰ্গমনৰ ঠিক দিন নিৰ্দ্ধাৰণ কৰা টান কাৰণে প্রজনন কালৰ বিষয়ত ইমান গণ্ডগোল আৰু হয়তো এই গণ্ডগোল, নাৰীৰ জননেন্দ্রিয় প্রদেশত ডিম্ব আৰু শুক্রকীট জীয়াই থকাৰ সক্ষমতাৰ সময়ৰ পাৰ্থক্যৰ কাৰণেও হব পাৰে। পিচৰটোৰ বিষয়ত বৰ্ত্তমানে মানুহে বিশ্বাস কৰে যে সম্ভাগত স্থাপন হোৱাৰ ঠিক ৪৮ ঘণ্টাৰ পিচত বীৰ্য্যৰ বা শুক্রকীটৰ ডিম্বক উৰ্ব্বৰা কৰাৰ শক্তি হেৰুৱাই আৰু ডিম্ব নিৰ্গমনৰ ২৪ ঘণ্টাৰ পিচত, ডিম্বক উৰ্ব্বৰা কৰিব নোৱাৰে। ইয়াৰো অৰ্থ এয়ে যে ডিম্ব নিৰ্গমনৰ ২৪ ঘণ্টাৰ পিচত বা ইয়াৰ আগতে ৪৮ ঘণ্টাৰ ভিতৰতে সম্প্রয়োগ হলে গৰ্ভধাৰণ হব পাৰে। ইয়াৰ তাৰতম্য বৰ কমেই হয় কাৰণ কেতিয়াবা নাৰীৰ সম্ভাগ প্রদেশত আনকি ৫ দিনলৈকে হে শুক্রকীট জীয়াই থাকে। ইয়াৰ কোনো বিশেষ প্রমাণ নাই বুলিলেও মিছা কোৱা নহয়। ডিম্ব নিৰ্গমনৰ আগৰ তিনদিনক বা পাচৰ এদিনক প্রজনন কাল বুলিব পাৰি।

ডিম্ব নিৰ্গমনৰ প্রকাৰৰ হিচাব বেচি জটিল কৰিবলৈ, যোগ্য গবেষক সকলে কয় যে Multiple Ovolution অৰ্থ্যাৎ একেদিনতে এটিতকৈ বেচি ডিম্বৰ মুক্তি নহয়, একে চক্রতে বেলেগ বেলেগ দিনত ডিম্বৰ মুক্তি অসাধাৰণ (infrequent) নহয়,

৬ দিনৰ পৰা ১১ দিনৰ তফাতত, একে চক্রতে দুটা বা তাতকৈ বেচি ডিম্ব নিৰ্গমন হব পাৰে। ই সচাঁ কথা। Multiple Ovolution এক Ovolutionৰ লগত ওলত পালত (alternate) হব পাৰে আৰু সিহতে নিজে আৰ্ত্তব চক্রৰ দৈৰ্ঘ্যৰ পৰিবৰ্ত্তন নঘটায়। ডিম্বনিৰ্গমনৰ কাৰণে গবেষণাগাৰৰ পৰীক্ষাৰ দ্বাৰাইতে এইবোৰ ধৰিব পাৰি।

এতিয়া মুঠৰ ওপৰত কথা হল, ডিম্বনিৰ্গমনৰ দিন ঠিক কৰাৰ সহজ উপায় নোলোৱালৈকে নিৰাপদ কালৰ উপৰত যে কোনো নিৰ্ভৰতা নাই এই কথা স্পষ্ট হৈছে। বৰ্ত্তমানত চলা প্রণালী-বোৰ বৰ জটিল। নাৰীৰ Hormoneৰ লগত ভিটামিন 'কে'ৰ সমন্ধৰ বিষয়ে গবেষণা কৰোঁতে গবেষক সকলে পাইছে—যে নাৰীৰ প্রস্রাৱত (নিঃসাৰিত) ভিটামিন 'ই'ৰ নিঃসৰণৰ হিচাবে তেওঁৰ ডিম্বনিৰ্গমনৰ দিনৰ ঠিক চিন দিয়ে।

এতিয়া তোমাক জন্মনিৰোধৰ প্রক্রিয়া ব্যবস্থা কেতিয়া কৰিব নেলাগে তাৰ বিষয়্ অলপ কওঁ। তোমাৰ চাগৈ এই থিৱৰি আদি পঢ়ি বৰ আমনি লাগিছে কিন্তু মোৰতো উপায় নাই, তুমি হৈছা শিক্ষিতা গাভৰু। তাতে তোমাৰ সহচৰো ঢুকিয়ে নেপোৱা উপাধিধাৰী; তেনে অবস্থাত মইতো যিহকে তিহকে লিখি পাল মাৰিব নোৱাৰোঁ; ভাবি চিন্তি, কিতাপ ফলি গোটাইলৈ লিখিবলৈ ওলাইছোঁ বেছি উৎপাত যেন পালে ক্ষমা কৰিবা।

(১) যেতিয়া নাৰীৰ ঋতুবন্ধ আৰম্ভ হয়। এই সময়তে ঋতু বৰ বেছি অনিয়মিত হয়।

(২) Amenorrhoea, অৰ্থাৎ ঋতুৰ অভাব, বা বন্ধ-হোৱাৰ দৰে, যেতিয়া আৰ্ত্তৱ চক্ৰৰ দৈৰ্ঘ্য বৰ বেচি তাৰতম্য ঘটে। কোনো কোনো নাৰীৰ ৩।৪ মাহত আনকি এক বা দুই বছৰত এবাৰকৈহে ঋতু হয়। Hormoneৰ অভাৱৰ কাৰণে এনে অবস্থা হয় আৰু নিৰাপদ কাল প্ৰক্ৰিয়া অভ্যাস কৰাৰ আগতে চিকিৎসাৰ দ্বাৰাই নিয়মিত কৰিব লাগে। এনে নাৰীৰ সাধাৰণতে উৰ্ব্বৰতা কম।

(৩) যেতিয়া বৰ বেছিকৈ শাৰীৰিক ৰোগৰ কাৰণে বা শক্তিশালী eugenic কাৰণত দম্পতিয়ে কোনো প্ৰকাৰে নাৰীক গৰ্ভাবস্থাত নেপেলাবলৈ আবশ্যক হয়।

তুমি Old Testament পঢ়া গাভৰু, আৰু তাত তুমি পাইছিলা যে এই নিৰাপদ কালৰ ধাৰণাই হাজাৰ হাজাৰ বছৰৰ আগৰ মানুহবো মন আকৰ্ষণ কৰিছিল তাত আৰ্ত্তৱ চক্ৰৰ লগত সমন্ধ থকা আনুস্থানিক আইন বোৰো প্ৰজনন স্থিৰ নিশ্চয় কৰিবলৈ কৰা হৈছিল ইও নিশ্চয়। প্ৰথম হবলগীয়া ঋতুৰ অতি কমেও ২৪ ঘণ্টাৰ ভিতৰত সম্প্ৰয়োগ হব নেলাগিব। দ্বিতীয় ঋতুৰ সময়ত, আৰু সময় যিমানেই ছুটি হওক, ই পাঁচদিন থাকিব বুলি ধৰিব লাগিব। আৰু তৃতীয়, পঞ্চম দিনৰ পিচত ৭ দিনৰ কাৰণে নাৰীয়ে নিজক পৰিষ্কাৰ কৰিবলৈ আনুস্থানিক স্নান কৰিব লাগে, আৰু ঋতু পাচদিনতকৈ বেচিদিন থাকিলে শেষৰ দিনৰ পিচৰ ৭ দিন। এই বোৰ আইনৰ ফল কি?

যদি ধৰা নাৰীৰ ২৮ দিনৰ চক্ৰ আছে ই—অতি সাধাৰণ তেঁও

আৰ্ত্তৱ চক্ৰৰ চতুৰ্দ্দশ দিনত ডিম্বনিৰ্গমণ কৰিব (আৰম্ভৰ পৰা হিচাব কৰি)। ঋতুৰ প্ৰথম পাচদিন আৰু পিচৰ সাতদিনত সম্প্ৰয়োগ বন্ধ থকাৰ কাৰণে ত্ৰয়োদশ দিনত হে সম্প্ৰয়োগ হব। প্ৰাচীন সকলৰ আবিষ্কৃত সত্যক বৰ্ত্তমান বিজ্ঞানে বেছি পোহৰলৈ আনিবলৈ চেষ্টাৰ ক্ৰটি কৰা নাই।

বৰ দুখ লাগে যে আজিকালিও বৈজ্ঞানিক যুগতো কিছুমান অবৈজ্ঞানিক পুথিয়ে মানুহৰ মাজত ভুল ধাৰণা সুমুৱাই বিশ্বাস জন্মাইছে যে সম্প্ৰয়োগৰ আসনৰ দ্বাৰাও গৰ্ভ বন্ধ কৰিব পাৰি। বহুতো দম্পতীয়ে মনৰ তাপত সবল মনৰে এই বিলাকো চেষ্টা কৰাৰ কথা মই শুনো। কিন্তু কোনো কোনো আসনে প্ৰজননৰ বেছি সুবিধাহে কৰে। এতিয়া গৰ্ভৰ সুবিধা কৰি দিয়া উপাদানৰ কথা কবলৈ হলে শুক্ৰবীজাণুৰ স্বাস্থ্য, জীবনীশক্তি আৰু Viability, স্ত্ৰী জননেন্দ্ৰিয়ৰ ৰোগ আৰু প্ৰতিবন্ধকৰ অভাৱ, সঙ্গমৰ সময়ত শক্তিশালী ডিম্বৰ উপস্থিতি, এইবোৰেই গৰ্ভধাৰণ সম্ভাবনাক প্ৰভাবান্বিত কৰা প্ৰাথমিক উপাদান। আগতে মই তোমাক কৈছোৱেই যে সম্ভাগত জমাহোৱা বীৰ্য্যৰ পৰাও শুক্ৰকীট যথেষ্ঠ শক্তিশালী আৰু কৰ্ম্মঠ হলে জননেন্দ্ৰিয়ৰ পথলৈকো আগ বাঢ়ি যাব পাৰে; ইয়েই গৰ্ভধাৰণ বন্ধ কৰিবলৈ সঙ্গম আসনৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰাৰ বিফলতা দেখুৱাই দিয়ে।

তলত বিখ্যাত যৌন বৈজ্ঞানিক ভেন, দিভেল্ডিৰ প্ৰজনন আৰু আসনৰ কথাৰ পৰা কি বুজা বুজা"—

কব পাৰি যে যি বোৰ আসনে দুজন পূৰ্ণ বয়সৰ নৰ-নাৰীৰ

ক্রমশঃ বা প্ৰায় একে সময়তে আত তীব্ৰ চৰমানন্দ বেচি কৰে, সেই বোৰ আসনেই গৰ্ভধাৰণৰ সম্ভাৱনা বেচি কৰে। যি আসনেই সম্ভাগৰ ভিতৰত বীৰ্য্য ত্যাগ কৰিবলৈ সুবিধা দিয়ে সেই আসনেই লগে লগে শুক্ৰকীটক গৰ্ভাশয়ত সোমাবলৈ সহায় কৰে। নাৰীৰ জননেন্দ্ৰিয়ৰ যি আসনে বা অবস্থানে আনকি চৰমানন্দ শেষ হোৱাৰ পিচতো Cervixৰ একেবাৰে ওচৰত বীৰ্য্য জমা কৰাই সেই অবস্থানে গৰ্ভ-ধাৰণৰ সুবিধা বেচি কৰে.......

আনহাতেদি, যি আসনৰ দ্বাৰাই বীৰ্য্যক সম্ভাগৰ পৰা বাহিৰ কৰিব পাৰি তাত গৰ্ভধাৰণৰ সম্ভাবনা কমি যায়।"

সঙ্গমৰ আসনে কেনেকৈ গৰ্ভধাৰণৰ আশঙ্কা কমাই অন্ততঃ কল্পনাৰ দ্বাৰাও এই কথা বুজিবলৈ হলে, আমি গৰ্ভাশয়ৰ অবস্থান, প্ৰবেশৰ মাত্ৰা আৰু আপেক্ষিত লিঙ্গৰ দৈৰ্ঘ্য আৰু সম্ভাগৰ গভীৰতা আৰু Cervix ওচৰত বীৰ্য্যৰ স্থায়ীত্বৰ প্ৰশ্নৰ মাজলৈ যাব লাগিব। গৰ্ভাশয়ৰ স্বাভাবিক অবস্থানত গৰ্ভাশয়ৰ মুখৰ গহ্বৰ সম্ভাগৰ মেৰুদণ্ডৰ লগত প্ৰায় সমকোনত থাকে। গৰ্ভাশয়ৰ সম্মুখ অবস্থান এই পথ সম্ভাগৰ পৰা আনফালে মুখ কৰি থাকে। আনবোৰ কথা এক থকাত Cervical canal সম্ভাগৰ ফালে মুখ কৰি থাকিলে গৰ্ভ-ধাৰণৰ সম্ভৱনা বৰ বেছি আৰু বিপৰীত অবস্থাত কম। যদি প্ৰবেশৰ মাত্ৰা এনেভাবে নিয়মিত কৰা যায় যে পুৰুষৰ মূত্ৰনলী আৰু Cervical canalৰ মুখ ইটো সিটোৰ মুখামুখি (Opposition) ভাবে থাকে তেন্তে পশ্চাৎ স্থানান্তৰ অবস্থাত Cervical canalত বীৰ্য্যৰ পোনপটীয়া

স্পৰ্শ নিশ্চিত হয়। স্ফীত হোৱাত লিঙ্গৰ সাধাৰণ দৈৰ্ঘ্য আৰু সম্ভাগৰ সাধাৰণ গভীৰতা প্ৰায় সমান।

গৰ্ভাশয়ৰ সাধাৰণ অবস্থাত, সম্ভাগৰ ওপৰ ভাগত জমা-হোৱা বীৰ্য্যৰ ডোঙাত Cervical canal ডুব যায়। সম্ভাগৰ গভীৰতাৰ লগত লিঙ্গৰ দৈৰ্ঘ্য খাপ খালে বা কোনো কোনো আসনৰ দ্বাৰাই সম্ভাগৰ গভীৰতা কমালে এনে সম্ভব হয়। স্বাভা-বিকতে, আন প্ৰকাৰতকৈ বীৰ্য্যৰ ডোঙাত Cervical canal ডুব গলে শুক্ৰকীটানুৰ কাৰণে ইয়ালৈ আগ বঢ়া সহজ হয়। নিঃসৰণৰ পিচত সম্ভাগত বীৰ্য্য ৰাখিবৰ সুবিধা কৰি দিয়া লৈঙ্গিক আসনৰ পৰাও গৰ্ভধাৰণ সুবিধা হয়।

সাধাৰণতে বেচি ভাগ নাৰীৰ সঙ্গমৰ কাৰণে গ্ৰহনীয় বেচিভাগ আসনত লিঙ্গ উলিয়াই আনোতে সম্ভাগৰ পৰা বীৰ্য্য নিজৰি ওলাই আহে। যি আসনেই অতি সোনকালে সম্ভাগৰ পৰা বীৰ্য্য বাহিৰ কৰি অনাত সহায় কৰে সেই বোৰত স্বভাৱতে গৰ্ভধাৰণৰ সম্ভাৱনা কম। Pelvic muscleএ সিহতৰ সংযোগৰ দ্বাৰা যদি অবশ্যে সিহত স্বাস্থ্যবান হয় সম্ভাগৰ পৰা বীৰ্য্য উলিয়াই অনাত সহায় কৰে। এই কথাৰ পৰা তুমি এতিয়া ভালকৈ বুজিব পাৰিছা যে সঙ্গমৰ আসনক কেতিয়াও নিশ্চিত জন্মৰোধ প্ৰক্ৰিয়া বুলি ধৰিব নোৱাৰি।

তথাপি যি বিলাক আসনৰ পৰা বীৰ্য্যই Cervical canal চুব নোৱাৰে আৰু অতি সোনকালে বীৰ্য্যক সম্ভাগৰ পৰা বাহিৰ কৰি দিয়াত সহায় কৰে তাৰে দুটিমানৰ বৰ্ণনা দিলো।

প্ৰথম ঃ—পুৰুষায়িত আসন (Astride) পুৰুষ তলত নাৰী ওপৰত দীঘল দি বহে।

দ্বিতীয় ঃ—সাধাৰণ আসন বা পুৰুষোপস্থপ্তক আসন (Extension) ইয়াত নাৰীয়ে ওপৰলৈ মুখ কৰি ভৰি দুখন বহলাই মেলি শোৱে। এই আসনৰ সকলো পৰিবৰ্ত্তন ভৰি দুখন মেলি থাকিলে সম্ভোগৰ পৰা শুক্ৰ বাহিৰ ওলোৱাত সহায় কৰে। যি মানেই ভৰি মেল খাব সিমানেই সুবিধা।

এই আসনৰে এটি পৰিবৰ্ত্তন Walcher's Suspension আসনে অতি সুন্দৰ ফল দিয়ে। এই প্ৰণালী হৈছে নাৰী বিছানাৰ একাষত টপিনা দুটা দি দীঘল দিয়ে। উক্ত দুটা সামান্য মেলখোৱা হয় আৰু মাটিত এখন চাপৰ টুল দি তাৰ ওপৰত ভৰি দুখন ওলোমাই দিব লাগে। এনে অবস্থা হলে সম্ভোগ সম্পূৰ্ণ মেল খায় আৰু সম্ভোগৰ মাংশপেশীও ঢিলা হয়। পুৰুষজনে নাৰীৰ আঠু দুটাৰ মাজত থিয় দি আগলৈ ভাজ লৈ সম্প্ৰয়োগ আৰম্ভ কৰিব।

তৃতীয় ঃ—নাৰী থিয়হৈ থকা বা বহা অবস্থা। পুৰুষ জন ঠিয়ই হওক বা বহকেই কোনো কথা নাই। দঢ়াই কব খোজো যে সঙ্গম আসনবোৰ একেবাৰে নিৰ্ভৰ যোগ্য নহয়।

এতিয়া তোমালৈ পুৰুষৰ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়ে দুই এটি কও। প্ৰধানতঃ পুৰুষৰ কাৰণে জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া দুই প্ৰকাৰৰ যন্ত্ৰৰ ব্যবহাৰ নোহোৱাকৈ আৰু যন্ত্ৰৰ ব্যবহাৰৰে। প্ৰথম বিধত পৰে নিৰুদ্ধ সঙ্গম, বাধাযুক্ত সঙ্গম (Coitus obstructus)

আৰু ধাৰক সঙ্গম। পুৰুষৰ কাৰণে একমাত্ৰ যান্ত্ৰিক জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া হৈছে কন্দোম। কন্দোমৰ আন আন নাম ফ্ৰেঞ্চ লেটাৰ (French Letter) আৰু ঢাকনি (Sheath)। ফ্ৰেঞ্চ লেটাৰ বোলাতো এক প্ৰকাৰ ভুল কাৰণ ইয়াক ফৰাচী বিলাকে আবিস্কাৰ কৰা নাছিল, কৰিছিল ইংৰাজে, কিবা কাৰণত হে ইয়াৰ এই নাম হয়। ফৰাচী বিলাকেও এই দোষৰ হাত সাৰিবলৈ Caput Angalis (কেপুট এঙ্গেলিছ) নামে এবিধ Female Sheath উলিযায়।

কন্দোমৰ আচল কথাটো হৈছে সম্ভোগত বীৰ্য্য জমা হবলৈ দিয়া নহয় আৰু এই ঢাকনিৰ ভিতৰতে বীৰ্য্য নিঃসৰণ হয়।

আজি কালি দুই প্ৰকাৰৰ কন্দোম বজাৰত পোৱা যায়—ৰবৰৰ কন্দোম আৰু চালৰ কন্দোম। ৰবৰৰ কন্দোম জুলীয়া ৰবৰৰ পৰা তৈয়াৰী হয় আৰু ইয়াৰেই সকলোতকৈ বেচি বিক্ৰী। ছালৰ কন্দোমবোৰ পাতল কাগজৰ দৰে দেখি কিন্তু শক্তিশালী আৰু স্থায়ী। স্থিতিস্থাপক নোহোৱাৰ কাৰণে এই বোৰৰ বিপক্ষে প্ৰধান অভিযোগ এয়ে যে স্ফীত লিঙ্গত ঠিক ভাবে খাপ খাই নপৰে।

দুয়োবিধ কন্দোমৰ গুণাগুণ ডিকচিন্ মতে তুলি দিলো।

"ৰবৰ আৰু ছাল, এই দুয়োবিধ প্ৰধান বস্তুৰ ভিতৰত অকল ৰবৰৰ কন্দোমৰেই স্থিতি স্থাপকতা আছে ; ই সচৰাচৰ কোমল, বৰ সস্তা আৰু ইয়াৰ মুৰত বেৰিটোৰ কিছু গুণ আছে। সাধাৰণ কামৰ কাৰণে টান হলেও অতি ভাল ছালৰ কন্দোমতকৈ কম

শক্তিশালী ; ডাঠ ৰবৰৰ সদায় ত্যাগ কৰিব লাগে। আমাৰ দেশত ই বেছি দিন নিটিকে।—ব্যবহাৰত ৰবৰতকৈ ছাল বেচি বিৰল আৰু অবহেলিত।

বীৰ্য্য গ্ৰহণ কৰিবৰ কাৰণে কিছুমান ৰবৰৰ কন্দোমৰ মূৰত থলি আছে। Glans কন্দোম বা টিপ বা American Tip নামৰ আৰু এবিধ ৰবৰৰ কন্দোম আছে। সাধাৰণ কন্দোমৰ লগত এইবোৰ প্ৰায় একে দেখি কিন্তু ২½ ইঞ্চি দীঘল, আৰু ই Glans Penis ঢাকিবৰ কাৰণেহে। সঙ্গম কালত বা সঙ্গমৰ পিচত লিঙ্গ বাহিৰ কৰি আনোতে এইবোৰ টিপ পিচলি খহি যাব পাৰে। দুই তিনি প্ৰকাৰৰ ছাল কন্দোম পোৱা যায় ইইঁতৰ গুৰিত একোডাল ৰছি আছে ; সঙ্গমৰ সময়ত লিঙ্গৰ ওৰিত বান্ধি থব লাগে।

কন্দোমৰ জনপ্ৰিয়তা—যদিও জন্মনিৰোধ ক্লিনিক বিলাকে ইয়াক প্ৰায়েই নিন্দা কৰে, আৰু আনকি দোষো ধৰে, ইয়াৰতো ব্যবস্থা নিদিয়েই আৰু চিকিৎসক সকলেও ইয়াক গ্ৰহণ কৰিবলৈ নিদিয়ে তথাপি সম্ভবতঃ নিৰুদ্ধ সঙ্গমক আৰম্ভ কৰি আন আন জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াতকৈ সৰ্ব্বসাধাৰণৰ মাজত কন্দোমৰ জনপ্ৰিয়তা একেভাবেই আছে। কিছুমানৰ অবশ্যে ইয়াৰ বিৰুদ্ধে নৈতিক অভিযোগ থাকিব পাৰে আৰু ডিকিনস্‌ৰ মতে এই মনোভাবৰ পিচতে থকা আধ্যাত্মিক কথাটো হৈছে "যৌন নিৰ্বিবশেষত্ব (Promiscicity) আৰু ব্যাভিচাৰত ই পৰম্পৰাগত কাৰ্য্যৰ গুণত, কন্দোমে এটি ছায়াযুক্ত (Shady)

যশ লাভ কৰিছে, আৰু ইয়াৰ পৰা ইয়াৰ ব্যবহাৰে প্ৰতিবন্ধক স্বৰূপ মানসিক মিল আনিব পাৰে।"

এই বিলাকৰ স্বত্বেও, সৰ্ব্ব সাধাৰণৰ মাজত কন্দোমৰ জনপ্ৰিয়তা বাঢ়িছেহে। ডাঃ পাৰ্লে কন্দোম ব্যবহাৰৰ কিছুমান হিচাব গোটাইছে—তেখেতৰ হিচাবত দেখুৱাইছে জন্মনিৰোধ ব্যবহাৰ কৰা ২০৫২৮ জন ইংৰাজ আৰু আমেৰিকানৰ ভিতৰত শতকৰা ৪৬ জনে মাজে সময়ে Sheath ব্যবহাৰ কৰিছে বুলি কয়। এখন দেশত বিক্ৰি হোৱা কন্দোমৰ সংখ্যাৰ দ্বাৰাই ইয়াৰ জনপ্ৰিয়তা দেখুৱাব পাৰি।

১৯৩৪ সনৰ Cutley আৰু Becte ৰ হিচাবত পোৱা যায় যুক্তৰাজ্যৰ ১২৬,৬২৬০০০ ইমান জন মানুহৰ মাজত ৩২০,০০০,-০০০ ৰবৰৰ কন্দোম বিক্ৰি হৈছে। আন বোৰৰ কথা বিবেচনা কৰিও আৰু কিছুমান জটিল হিচাবৰ মাজেদি উপৰুক্ত লিখক দুজনে হিচাবত পাইছে যে আমেৰিকাত সঙ্গমৰ সম্ভবতঃ উৰ্ব্বৰা কাৰ্য্যৰ শতকৰা ১৬ ভাগত কন্দোম ব্যবহাৰ কৰা হৈছিল। আন কথাত কবলৈ হলে, ৬ জনৰ মাজত এজনে কন্দোম ব্যবহাৰ কৰে। Diaphragm আৰু জেলী ১৩৬ জনত এজনেহে ব্যবহাৰ কৰে। আমাৰ ভাৰততো কন্দোম হাজাৰে হাজাৰে বিক্ৰি হয়—আৰু আমাৰ দেশত ইয়েইহে একমাত্ৰ জন্মনিৰোধ যন্ত্ৰ হৈ পৰিছে।

কোনো ভয় ভ্ৰান্তি নোহোৱাকৈ কন্দোমৰ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া হিচাবে দুটা কথা ধৰিব পাৰি, যেনে বৰ্ত্তমানত জনাৰ

ভিতৰত ইয়েই একমাত্ৰ সস্তা প্ৰক্ৰিয়া আৰু অতি নিৰ্ভৰশীল; যদি নিৰ্ভৰশীল বস্তু ব্যবহাৰ কৰা হয়, আৰু ইয়াৰ প্ৰকৃত ব্যবহাৰ শিকোৱা হয় তেন্তে ই অদ্বিতীয়, Pessary আৰু জেলীৰ কোনো কথাই নুঠে।

কন্দোম দুই প্ৰকাৰৰ--সাধাৰণ আৰু ধুব পৰা। ভাল ব্যবহাৰ জানিলে আৰু ব্যবহাৰৰ আগতে চাই ললে একেটিকে দুই তিনি বাৰো কামত লগাব পাৰি। বৰ্তমান সময়ৰ উন্নত কন্দোম বহুদিন ভাল ব্যবহাৰ কৰি ৰাখিব পাৰি।

ইয়াৰ ব্যবহাৰত চিকিৎসকৰ দ্বাৰা শাৰীৰিক পৰীক্ষাৰ কোনো আবশ্যকতা নাই। পেচাৰী আৰু জেলী প্ৰক্ৰিয়াৰ দৰে ইয়াৰ ব্যবহাৰৰ উপদেশৰ আবশ্যক হলেও ই নিৰাপদ (Fool-proof) আৰু ব্যবহাৰ কৰাত সহজ। ই ভ্ৰাম্যমান দম্পতিৰ কাৰণে আদৰ্শবস্তু। শ্বেত প্ৰদৰৰ দৰে নাৰীৰ সাধাৰণ সংক্ৰামক আৰু উপদংশাদি ৰোগৰ ই প্ৰতিষেধক। ঋতুৰ সময়ত সঙ্গম কৰা দম্পতিৰ কাৰণেও উপযোগী। বিবাহিত জীৱনৰ আন ডোখৰত যেতিয়া সতীচ্ছদ (Hymen) নাফাটে আৰু পেচেৰি ব্যবহাৰ নহয়; ই আদৰ্শস্থানীয়। কন্দোমৰ ব্যবহাৰত বীৰ্য্য নাৰীৰ অঙ্গত নেলাগে ই-ও এটি সুবিধা। সঙ্গমত দীক্ষিত নোহোৱা কিছুমান গাভৰুৱে বীৰ্য্যৰ দ্বাৰা তেওঁ লোকৰ কাপোৰ আৰু অঙ্গ একেকাৰ হোৱাত ভয় নেথাকে। যি বিলাক নাৰীৰ Anatomical বা আন আন কাৰণত পেচাৰি খুৱাব নোৱাৰি তেওঁলোকৰ কাৰণে ইয়েই বাচক-বনীয়া প্ৰক্ৰিয়া। যি বিলাক নাৰীয়ে

সহযোগ নকৰে আৰু জন্মনিৰোধ কৰিব নোখোজে বা সহযোগ প্ৰকাশ কৰিলেও সিহঁতৰ গুপ্তাঙ্গ স্পৰ্শ কৰা বা তাত কোনো যন্ত্ৰ সুমোৱাৰ আধ্যাত্মিক আপত্তি থাকে তেওঁ লোকৰ কাৰণেও এই কথাই।

আৰু এটি কথা হৈছে অসময়ত (Premature) নিঃসৰন হোৱা পুৰুষৰ কন্দোম ব্যবহাৰে লিঙ্গৰ আগভাগৰ (Glans Penis) ৰ দ্ৰুত চেতনা শক্তি বা স্পৰ্শশীলতা কমোৱাৰ কাৰণে বীৰ্য্য ধাৰণ কৰাত সহায় কৰে।

জেলী, পেচাৰী, বড়ি আদিৰ লগতো কন্দোম ব্যবহাৰ কৰিব পাৰি।

ইমান বিলাক সুবিধাৰে কথা কলো এতিয়া ইয়াৰ কিছুমান অসুবিধাৰ কথাও কও।

১। কন্দোমে কিছু মাত্ৰাত পুৰুষ আৰু নাৰীৰ স্পৰ্শ ইন্দ্ৰিয়ৰ বাধা জন্মায় আৰু সঙ্গমৰ আনন্দ উপভোগ কমায়।

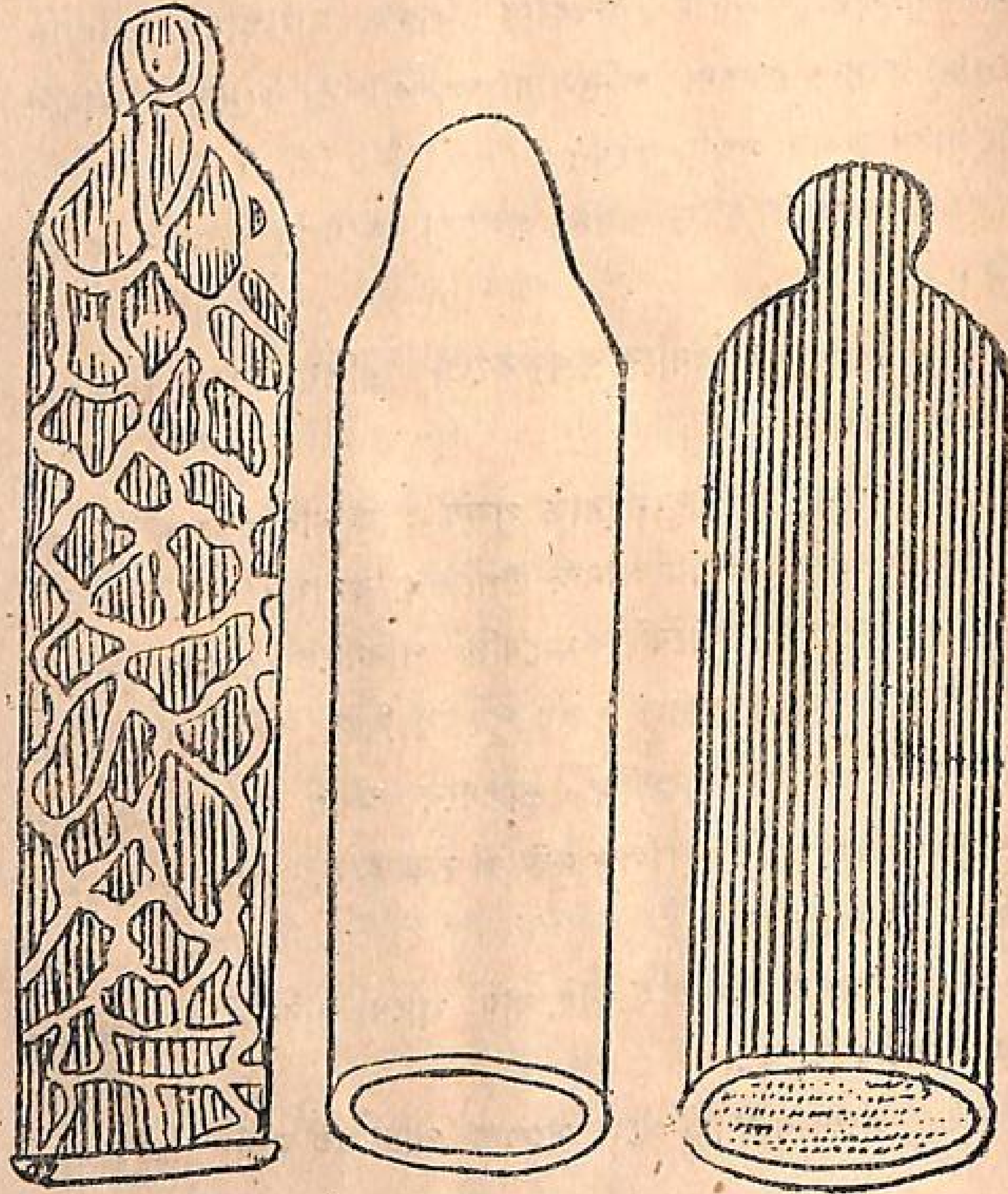
২। ইয়াৰ ব্যবহাৰে কম-বেছি পৰিমাণে প্ৰেমৰ খেলাক বাধা দিয়ে। আৰু দুৰ্ব্বল চিত্তৰ পুৰুষক লিঙ্গৰ স্ফীততা নোহোৱাও কৰে। কাৰণ পুৰুষাঙ্গ ভালদৰে স্ফীত হলেহে কন্দোম ব্যবহাৰ কৰিব পাৰি। লিঙ্গ ছুটি বা সৰু হলে, কন্দোম সকলো সময়তে সুবিধা নহয়।

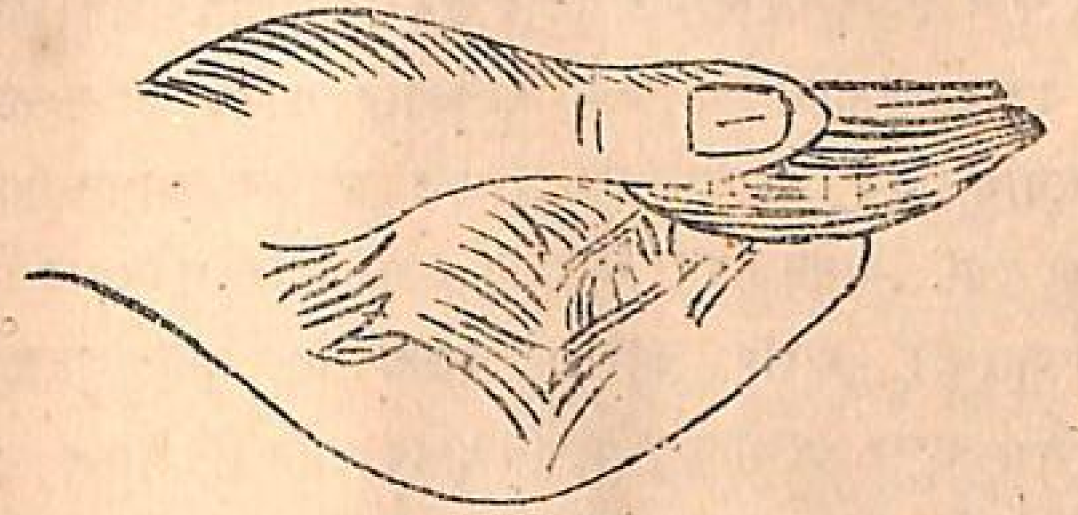
৩। সঙ্গমৰ কালত ই খহি যাব পাৰে আৰু বীৰ্য্য সন্তাগত প্ৰবেশ কৰিব পাৰে।

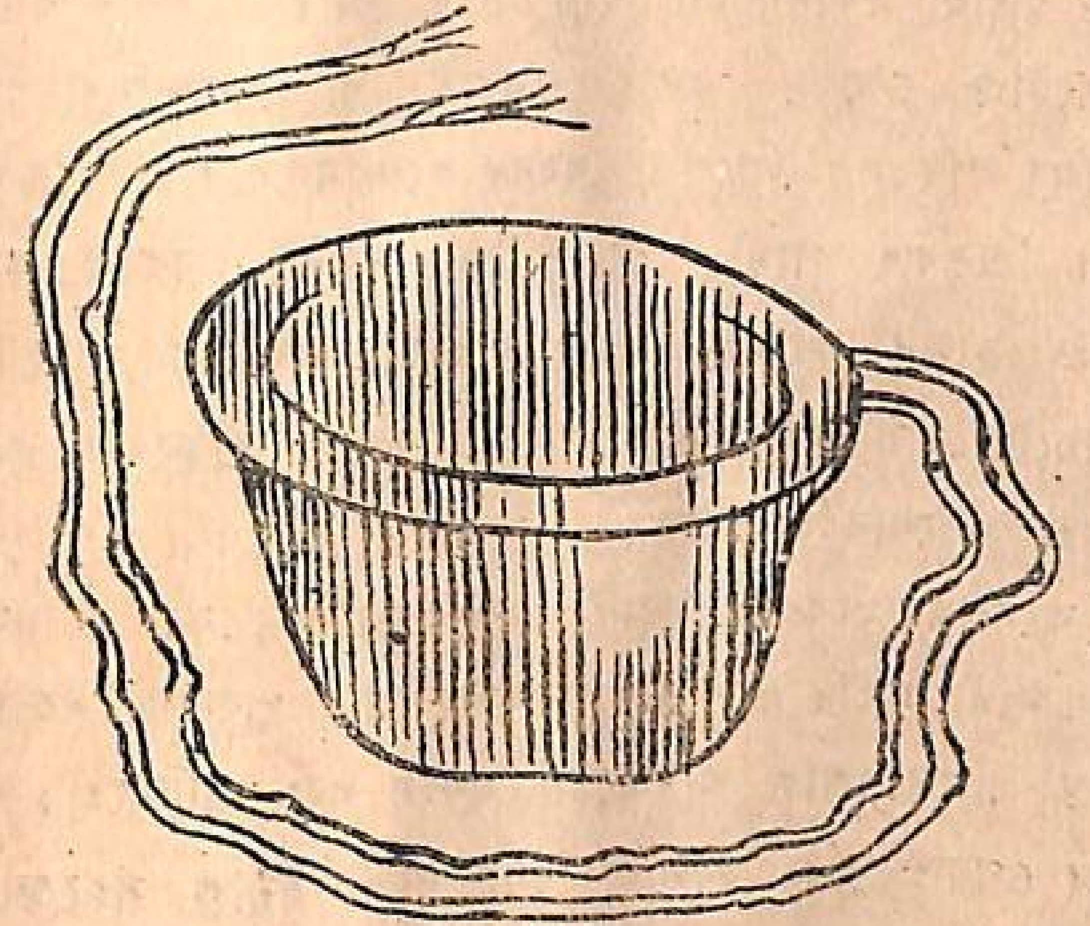
৪। কন্দোম ফাটি গলে, সঙ্গমৰ পাচতেই নাৰী তৎক্ষণাত

থিয় হৈ ডুচ লব লাগে

বিশেষকৈ যিমানদূৰ পৰা যায় জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়াবোৰ নাৰীৰ শাসনত থাকিব লাগে কাৰণ তেৱেঁই অনাবশ্যক প্ৰসৱৰ পৰা বোচ ভোগে আৰু পুৰুষতৈ ইয়াক ব্যবহাৰ কৰাত বেচি নিৰ্ভৰশীল।







পেচাৰী ঃ



কন্দোম যি প্ৰকাৰৰে হওক ব্যবহাৰ কৰাৰ আগতে ভালকৈ চাই লব লাগে। প্ৰায় ৮ ইঞ্চি Cylinder ৰ

সমান কৰি ৰবৰৰ কন্দোমত বতাহ সুমুৱাই ফুলাব লাগে। ইয়াতকৈ বেচি বতাহ ভৰালে কন্দোম একেবাৰে ডাঙৰ আৰু ব্যবহাৰৰ অনুপযোগী হয়। ফুলোৱাৰ পিচত চাকিৰ আগত ধৰি তাৰ সামান্য ফুটা, বায়ুৰ বুৰবুৰনি, ঢৌ' উঠা, আদি খুঁটবোৰ পৰীক্ষা কৰিব লাগে। বতাহ ভৰোৱা কন্দোমটো মুখত লাহে লাহে ঘঁহিলেও বতাহ ওলোৱা ফুটাবোৰ ধৰিব পাৰি। ইয়াক পানীত দিও বতাহ কোনফালে যায় চাব পাৰি। ইয়াৰ বাঢ়ি থকা আগটোও বেলেগ বতাহ সুমুৱাই বা কন্দোমৰ বতাহেৰে পৰীক্ষা কৰি চাব লাগে। ৰবৰৰ কন্দোম বোৰ বাহিৰে শুকানে ৰাখি ভিতৰত পানী সুমুৱাই চাব পাৰি। ৰবৰৰ কন্দোমৰ দৰেও ছালৰ কন্দোম বোৰ পৰীক্ষা কৰি চাব পাৰি। এই উপায়টো বেচি ভাল, কিয়নো পানীৰ হেঁচাত ছালৰ কন্দোমৰ সামান্য ফুটাবোৰ বহল হয়।

কন্দোমৰ ব্যবহাৰ কেনেকৈ কৰে তাকো কোৱা উচিত হব, কাৰণ নাৰীয়ে যদি কন্দোম ব্যবহাৰ কৰাত পুৰুষক সহায় কৰে তেন্তে প্ৰেমখেলাৰ পৰিণামো নকমে বৰং বাঢ়িবহে। স্ফীত লিঙ্গৰ ওপৰত গুৰিৰ ফাললৈ ভাজ খুলি ইয়াক সহজে লগাব পাৰি। লিঙ্গৰ আগভাগটো নিঃসৰণৰ দ্বাৰা পিচল নহলে বা কন্দোম অলপ ডাঠ হলে কন্দোম ব্যবহাৰ কৰাৰ আগতে লিঙ্গৰ আগত পিচল বস্তু লগাব লাগে। শুকান আগে আনন্দ সূচক স্পৰ্শশীলতা আনিব নোৱাৰে। কন্দোমৰ Teat (আগভাগ) নেথাকিলে ¼ ভাগ বীৰ্য্য ধাৰণৰ কাৰণে বেলেগ কৰি ৰাখিব লাগে।

এনে নহলে বীৰ্য্যৰ প্ৰকোপত কন্দোম ফাটিব পাৰে। ব্যবহাৰৰ পিচত বতাহ একেবাৰে উলিয়াই দিব লাগে।

লিঙ্গ প্ৰবেশৰ সময়ত সম্ভাগ উপযুক্তৰূপে পিচল নহলে, কন্দোম চালৰেই হওক বা ৰবৰৰেই হওক পিচলাই লব লাগে। নিঃসৰণৰ ঠিক পিচতেই স্ফীততা নৌ যাওতেই লিঙ্গ বাহিৰ কৰি আনিব লাগে। নহলে কন্দোমৰ মুৰেদি বীৰ্য্য নিজৰি ওলাই নাৰীৰ বাহিৰৰ জননেন্দ্ৰিয়ত সোমাব পাৰে। জন্মনিৰোধৰ কোনো কোনো কিতাপত আমেৰিকান টিপৰ ওপৰত এটি সাধাৰণ কন্দোম বা ওপৰা ওপৰিকৈ দুটা কন্দোম ব্যবহাৰৰ ব্যৱস্থা দিছে। এনে অৱস্থাত কন্দোম ফটাৰ সম্ভৱনা নাথাকিলেও, দুটা কন্দোম ব্যবহাৰত স্পৰ্শ-শীলতা একেবাৰে নোহোৱা কৰে।

কন্দোম ব্যবহাৰৰ পিচত, পিচদিনা ধুবৰ কাৰণে পানীৰ বটল বা গিলাচত পেলাই থব লাগে। শুকাবলৈ দিলে লাগি যাব পাৰে আৰু ধোওঁতে ফাটি যাব পাৰে। লাগি থকা যেন পালে গৰম পানীত ডুবালে খুলি যাব। ধোৱাৰ পিচত ছালৰ কন্দোম হলে—বৰিক লোচন, তেল বা জুলীয়া ভেচেলিনত থব লাগে। ৰবৰৰ কন্দোম পানী বা বৰিক লচোনত থব পাৰি। ৰবৰৰ কন্দোম দুইফালে শুকুৱাই ব্লটিং কাগজৰ ভাজত থব লাগে। একেবাৰে শুকালে পাউদাৰৰে ঘহিব লাগে আৰু পকাই এটি বাকচত থব লাগে। আৰু পাউদাৰ দিয়াৰ সময়ত ইয়াৰ দুই ফাললৈকে চাব লাগে।

নাৰীয়ে ব্যবহাৰ কৰা অতি সাধাৰণ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া

হৈছে প্ৰক্ষালণ (Washing), ফেনা (lathering) আৰু ডুচ। (Douching) এই বোৰত চিকিৎসকৰ পৰীক্ষাৰ আৱশ্যকতা নাই। এই তিনিওটি প্ৰক্ৰিয়াৰে আচল কথা হৈছে সম্ভাগ-গহ্বৰৰ পৰা বীৰ্য্য বাহিৰ কৰা।

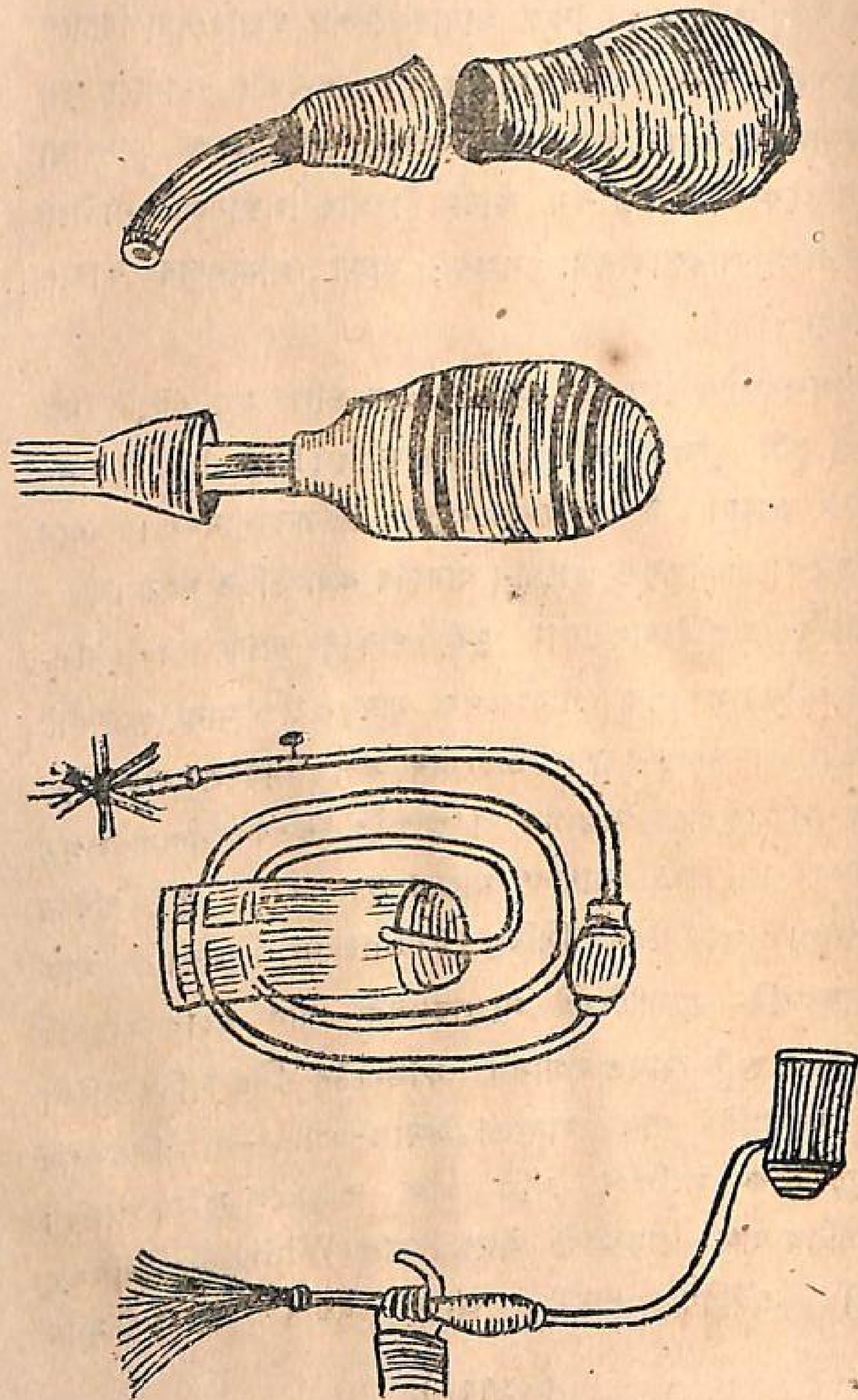
সন্তোষজনককৈ ধোৱা, ফেনোৱা আৰু ডুচ লবলৈ নাৰীৰ শৰীৰৰ অভ্যন্তৰিকৰ Vulva, Vagina, আৰু Cervia আদিৰ কিছু জ্ঞান থকা ভাল। এই বিলাকৰ বিস্তৃত বিবৰণ তোমাক মই আগেয়েই দিছো। কুমাৰীৰ Labia majora ইখনে সিখনক স্পৰ্শ কৰি থাকে; সেই কাৰণে Pudendal cleft ঠেক। চৰ্ব্বিৰ উপস্থিতিৰ পৰা ইয়াৰ গভীৰতা বুজিব পাৰি। সম্ভাগৰ যত্ন লোৱাৰ আগতে Labia ফাক কৰি চাফা কৰিব লাগে। লৰা ছোৱালী হোৱা নাৰীৰ Pudendal cleft খোলা; সেই কাৰণে চাফা কৰিবলৈ সহজ। কুমাৰীৰ ঠেক সম্ভাগ পথ সতীচ্ছদৰ কাৰণে আৰু ঠেক হয়। প্ৰথম সঙ্গম বা আন উপায়ৰ দ্বাৰা সতীচ্ছদ নফটাকৈ সম্ভাগ সন্তোষজনকৰূপে Washing or latheringৰ দ্বাৰা চাফা কৰিব নোৱাৰি। লৈঙ্গিক জীৱন কাটৰো আৰু সন্তান হোৱা নাৰীৰ সম্ভাগ পথ (opening) ১½ ৰ ২ ইঞ্চি লৈকে বহলাব পাৰি আৰু এই তিনিওটা প্ৰক্ৰিয়া সন্তোষজনকৰূপে কৰিব পাৰি।

সঙ্গমৰ পাচতেই সম্ভাগত ডুচ লোৱা বা প্ৰক্ষালন কৰা ইউৰোপ আৰু আমেৰিকাৰ নাৰীৰ মাজত জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া

হিচাবে ই অতি প্ৰিয়। কিন্তু আমাৰ দেশত জন্মনিৰোধ হিচাবে ইয়াক বহুত কমেহে ব্যৱহাৰ কৰে। ভাৰতীয় নাৰীয়ে ডুচ লোৱাৰ সলনি লেপেটা কাঢ়ি বহি অঙ্গ প্ৰক্ষালন কৰে—ডুচিং বা ফেনোৱাতকৈ ই অৱশ্যে কম কাৰ্য্যকৰী আৰু সন্তানৱতী নাৰীয়ে উপযুক্তৰূপে পৰিস্কাৰ কৰা সম্ভৱ; বাকী আনবোৰৰ কাৰণে সহজ নহয়।

প্ৰক্ষালনতকৈ ফেনোৱা বাচনিত যে ভাল হব এইটো মই নকলেও তুমি বুজিব পাৰা। কিন্তু ডুচিং (Douching) সকলোতকৈ ভাল। ই কোনো নতুন প্ৰক্ৰিয়া নহয়। এনে কৰোতে কোনো গন্ধযুক্ত চাবোন ব্যৱহাৰ কৰা উচিত নহয়।

ডুচিংৰ জন্মনিৰোধ কাম দুই প্ৰকাৰৰ যন্ত্ৰবলেৰে (Mechanically) সম্ভাগক বীৰ্য্যৰ পৰা মুক্ত কৰা আৰু শুক্ৰকীট ধ্বংস কৰা বা অচল কৰা। এইবোৰ ফল পাবলৈ হলে, ডুচ পানীয়ে সম্পূৰ্ণভাবে সম্ভাগত বিস্তৃত হৈ ভিতৰৰ বস্তুৰ লগত মিহলি হব লাগিব। সাধাৰণ মানুহে ডুচ লব পৰা দুই প্ৰকাৰ ডুচ আছে। ফাউনটেন সিৰিঞ্জ (Fountain) পিছকাৰি আৰু বাল্ব পিছকাৰি—দুয়োটিয়েই সন্তোষজনক—যদি ইয়াৰ ব্যৱহাৰ বিধি জানি শুনি কামত লগায়। ফাউনটেন পিছকাৰিৰ সুবিধা ইয়াক ঘৰুৱাহি আন কামতো লগাব পাৰি—বাল্ব পিছকাৰি বেছি দৃঢ় আৰু সংক্ষিপ্ত দেখি অলৈ তলৈ লৈ ফুৰিব পাৰি। আৰু এবিধ বাল্ব পিছকাৰী আছে তাক Whirling spray বোলে। এইবিধ দামী, আৰু ইয়াৰ পানী মুখৰ



বিশেষত্বৰ কাৰণে কেউকাষে—ঘুৰি ঘুৰি পৰে। বহা, আউজা বা বিশ্ৰাম অবস্থাত (reclining) ডুচিং খুব ভালদৰে কৰিব পাৰি।

এতিয়া ডুচিং কাৰ্য্যকাৰীতাৰ বিষয়ে কবলৈ হলে জন্মৰোধ প্ৰক্ৰিয়া হিচাবে, যদি ঠিকমতে ব্যবহাৰ হয় তেন্তে শতকৰা ৭০ ভাগ কাৰ্য্যকাৰিতা আছে। সঙ্গমৰ দুই চাৰি মিনিতৰ পিচতে ডুচ লব লাগে। ই বেছি কাৰ্য্যকাৰি হয় যদি ৰাসয়নিক বড়ি, চাপজিটৰি, জেলী আৰু তুলাৰ পেচাৰি (Tampon) আন প্ৰক্ৰিয়াৰ পৰি-পূৰক হিচাবে ব্যবহাৰ হয়। ডুচিংৰ কাৰণে সচ-ৰাচৰ অলপ তপত পানী ব্যবহাৰ কৰিবলৈ উপদেশ দিয়া হয়। উতলোৱা পাণীক ঠাণ্ডা কৰি লোৱাই শ্ৰেয়। ডুচৰ পানী ঔষধ মিহলোৱা হলে কাৰ্য্যকাৰীতা বেচি হয়। ৰাসয়নিক বস্তুৰ বিষয়ত—ডুচিং কাৰণে ব্যবহাৰ কৰা বস্তুবোৰৰ বীজাণু আৰু শুক্ৰকীটাণু ধ্বংশ কৰিব পৰা ক্ষমতা থাকিব লাগিব।

ব্যবহাৰ কৰিব পৰা শুক্ৰকীট ধ্বংস কৰিব পৰা বস্তু বহুতো হলেও সহজে পোৱা বিলাকৰ সংখ্যা তলত দিলো,—

১। চাবোন ফেন যুক্ত পানী (Soap suds)

২। দেড় পোৱা পানীত নেমুৰস এক চামোচ। নেমুৰস প্ৰত্যেক বাৰেই নতুনকৈ কৰিব লাগে।

৩। চিৰিকা Viniger—দেড় পোৱা পাণীত এক চামোচ। অসংস্কৃত চিৰিকা নিয়মিত Standarised নহয়, কেতিয়াবা বৰ চোকা আৰু কেতিয়াবা ওদা হয়। দেড় পোৱা পানীত এক

চামোচ সিৰ্কাৰ চলিউছন কৰিব লাগে ; যন্ত্ৰনা পালে মাত্ৰা কমাব লাগে।

৪। খোৰা নিমখ—দেড় পোৰা পানীত ১ চামোচ।

৫। ফিতকিৰি—দেড়পোৰা পানীত ½ চামোচ।

সচৰাচৰ ব্যবহাৰ কৰা আন আন শুক্ৰনাশক বোৰ হৈছে বৰিক এচিদ আৰু লেকটিক এচিড। কিন্তু পাহৰি নেযাবা যে ইয়াত উল্লেখ কৰা বস্তুবিলাক দিনৌ ব্যবহাৰ কৰিলে ইন্দ্ৰিয়ৰ পোৰনি হব আৰু সদায় সঙ্গম অভ্যস্থ সকলে নিৰ্ম্মল পানীও ব্যবহাৰ কৰা মাজে মাজে যুগুত।

তোমাক আগতেই 'মাজচোৰাতে' কৈ আহিছো যে শুক্ৰকীট জীয়াই থাকি চলি ফুৰিবলৈ সন্তাগৰ ক্ষাৰধৰ্মিযুক্ততা alkalinity আৱশ্যক আৰু অম্লতাই ইহতক ধ্বংশ কৰে। এই কাৰণে লৈঙ্গিক উত্তেজনাত সন্তাগত প্ৰবেশ কৰা গ্ৰন্থিৰ নিঃসৰণ খাৰুৱা।

নাৰীয়ে ইয়াৰ সত্যতা নিৰ্দ্ধাৰনৰ কাৰণে সঙ্গমৰ পিচত আৰু লৈঙ্গিকৰূপে উত্তেজিত হোৱাৰ আগতেই নিজৰ সন্তাগত এখন নীলা লিতমাছ কাগজ সুমুৱাই প্ৰমাণ চাব পাৰে। আগৰটোত কাগজৰ বৰণ সলনি নহয় আৰু পিচৰটোত কাগজৰ ৰং ৰঙা হয়। সঙ্গমৰ পিচত সন্তাগৰ প্ৰতিক্ৰিয়া খাৰুৱা হলে বুজিব লাগিব নাৰী যথেষ্ঠৰূপে উত্তেজিত হোৱা নাই আৰু অঙ্গৰ অম্লত্বও বেচি। পিছৰতোত প্ৰজনন শক্তি কম। প্ৰতিক্ৰিয়াত বীৰ্য্য খাৰুৱা। ৰহতো ৰাসয়নিক প্ৰতিক্ৰিয়াৰ কাম হৈছে

সন্তাগৰ ভিতৰখন অম্ল কৰা আৰু শুক্ৰকীটাণুক অকামিলা কৰা। এই বিলাকৰ কিছুমান, যেনে কুইনাইনও শুক্ৰকীটনাশক। চৰ্ব্বিযুক্ত বস্তুবোৰে কিন্তু mechanically শুক্ৰকীটৰ গতিত বাধা দিয়ে। এইদৰেই ৰসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াবোৰে কাৰ্য্য কৰে।

ৰসায়নিক বস্তুৰ জন্মনিৰোধ মূল্য নিৰ্ভৰ কৰে ইয়াত থকা বস্তুৰ ওপৰত। ৰসায়নিক জন্মনিৰোধ অকলে ব্যবহাৰ কৰিব লগা হলে, অম্লত্ব আৰু শুক্ৰকীটাণুনাশত্ব থকা ব্যবহাৰ কৰিব লাগে—আৰু চাব লাগে যাতে শুক্ৰকীটাণুনাশকে সোনকালে সহজে কাম কৰিব পাৰে। পেচাৰি আৰু কন্দোমৰ লগত ইয়াক ব্যবহাৰ কৰিলে তৎক্ষণাত কাম কৰা নাশকৰ আৱশ্যক নাই আনকি অম্লত্বই যথেষ্ঠ।

ৰসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াৰ বিপদ এইটোৱেই যে বজাৰত প্ৰায় ৩০০ শৰো ওপৰ বস্তু আছে—আৰু প্ৰত্যেকটোতে জন সাধাৰণৰ বিশ্বাস জন্মাবৰ কাৰণে 'আদৰ্শ প্ৰক্ৰিয়া' বুলি চাব মৰা আছে। কিন্তু প্ৰত্যেকৰে মূল্য ঠিক কৰা সহজ নহয়, কিন্তু সিঁহতৰ প্ৰকাৰ ভেদ কৰিব পাৰি। আৰু সুবিধা অসুবিধা আৰু প্ৰত্যেকৰে কাৰ্য্যকাৰিতাৰ কথা বুজাব পাৰি। শুক্ৰকীটাণুবিনাশকাৰি হিচাবে কাৰ্য্যকাৰিতাৰ বাহিৰেও একোটা ৰসায়নিক প্ৰক্ৰিয়া অঙ্গৰ প্ৰতি বিপদহীন আৰু গন্ধহীন হব লাগিব আৰু কাপোৰ কাণি নষ্ট কৰা হব নেলাগিব।

ৰসায়নিক প্ৰক্ৰিয়া বিলাকৰ ভিতৰত জেলি, ক্ৰীম আৰু

পেষ্টয়েই বেচি কাৰ্য্যকৰী। ৰসায়নিক প্ৰক্ৰিয়া ব্যবহাৰ কৰিলে ডুচ লবই লাগে। আনবোৰ কাৰ্য্যকৰী প্ৰক্ৰিয়া গ্ৰহণ কৰাত সম্ভব হলে ৰসায়নিক প্ৰক্ৰিয়া অকলে ব্যবহাৰ নকৰাই ভাল। কোনো কাৰণত আনবোৰ প্ৰক্ৰিয়া কামত নাহিলে ৰসায়নিক প্ৰক্ৰিয়া অকলে ব্যবহাৰ কৰিব লাগে—আৰু-ইয়াৰ লগত medicated Douche অনুভুক্ত কৰিব লাগে।

বিশেষ এই বিষয় লিখিবৰ ইচ্ছা নাই তোমাৰ সহচৰে এই বিষয়ৰ কিতাপ পঢ়ি ইয়াৰ জ্ঞান আৰ্জ্জন কৰিব পাৰিব। মই আগতে লিখা প্ৰক্ৰিয়া বিলাকৰ বাহিৰেও পুৰুষৰ বন্ধতাক Vascetomy আৰু নাৰীৰ Salphingectomy বোলে। ইয়াক অপাৰেচন কৰি কৰা হয়। কি অপাৰেছন আৰু কেনেকৈ ইয়াৰ বাখ্যা ইয়াত অবান্তৰ। মাত্ৰ কথা দুটা জানিবৰ কাৰণে লিখিলো।

শেষত ইয়াকে মাত্ৰ কও যে ভালদৰে বাচিলৈ জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া ব্যবহাৰ কৰিলে পুৰুষ আৰু নাৰীৰ মন, শৰীৰ, লৈঙ্গিক অঙ্গাদি আৰু শৰীৰৰ প্ৰণালীৰো একো বিঘিনি নহয়। ৰসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা নষ্ট হৈ শুক্ৰকীটে ডিম্ব উৰ্ব্বৰা কৰে, আৰু ফলত সন্তান শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকলাঙ্গহোৱা বিশ্বাসটো মিছা। নিৰ্ভৰযোগ্য হিচাবৰ পৰা পোৱা যাব যে জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া অকৃতকাৰ্য্য হলেও শিক্ষিত দম্পতীৰ যথেষ্ঠ সংখ্যক সন্তান গৰ্ভৰ বাহিৰ হৈ থাকে। জন্মনিৰোধৰ বিপক্ষৰ লোকসকলে কয় জন্মনিৰোধ প্ৰক্ৰিয়া ব্যবহাৰত বন্ধ্যাতা

স্থায়ী হয়। কিন্তু বৈজ্ঞানীক পৃথিবীৰ সকলে এই কথা অনুমোদন নকৰে। সিদিনা বক্তৃতা প্ৰসঙ্গত শ্ৰীযুক্ত কলিতা ডাঙৰীয়াই কৈছিল—

জন্মনিৰোধ আৱশ্যকতাৰ কথা বৰ্ত্তমান সকলোৱেই বুজিব পাৰিছে, অকল লৰাছোৱালী হবলৈ নিবিছৰা বিলাকেই যে বুজিছে এনে নহয় যাক লৰা-ছোৱালী লাগে তেওঁলোকেও বুজিছে। কাৰণ হৈছে মাতৃৰ কাৰণে আৰু সন্তানৰ স্বাস্থ্য আৰু ভালৰ কাৰণে সন্তান জন্ম উপযুক্ত সময়ৰ ব্যবধানত হব লাগে, ইটোৰ পৰা সিটো সন্তান জন্মহোৱালৈ অতি কমেও $\frac{\text{১৮ মাহ}}{\text{২ বছৰ}}$ সময় যাবলৈ দিব লাগে, আৰু এনেকুৱা বহুতো কাৰণ আছে, অৰ্থনৈতিক হওক বা আনেই হওক—কিছুমানে আগ বয়সতে বিয়া পাতি সন্তানৰ আই-বোপাই হবলৈ নোখোজে। আই বোপাই যেতিয়া সন্তান প্ৰতি-পালন কৰিবলৈ উপযুক্ত হব তেতিয়াহে সন্তাণৰ আশা কৰিব লাগে। তাৰোপৰি ডাঙৰ পৰিয়ালৰ দিন উকলিল। পৰিয়াল, দেশ আৰু জাতিৰ কাৰণে প্ৰত্যেক বিবাহিত দম্পতিৰ কাৰণে ৩।৪ টি সন্তানেই যথেষ্ঠ আৰু সভ্যতাৰ স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ অবস্থাত জনসংখ্যা ৰক্ষা কৰিবৰ কাৰণে উপযুক্ত।"

এই বিলাকটো এই বিলাকেই। তোমালোক ছোৱালী বিলাকৰ জীৱনৰ প্ৰথম অংশ হৈছে বিবাহৰ কাৰণে প্ৰস্তুত হোৱা আৰু সেই বিবাহেই হৈছে তোমালোকৰ বাকী জীৱন আৰু এই ব্যবস্থাৰ বিৰুদ্ধে মাজে মাজে যি সকলে প্ৰতিবাদ

কৰে—তেওঁলোক ছোৱালী নহয়। ছোৱালীয়ে কিন্তু ইয়াকে বিছাৰে। কিন্তু মানুহে ছোৱালী বিলাকে ইয়াকেই বিছাৰে- বুলি যিমানদূৰ ভাবে দৰাছলতে সিমান নে ? স্বামী, লৰা, ঘৰ সংসাৰ—সেইটোত আছে একৰকম সুখ, সাৰ্থকতা—সেইটো ঠিক ; সেইটোৱে কিছু পৰিমাণে অগ্ৰসৰ হয় কিন্তু বেছি দূৰলৈ নহয়। অলপ অনুসন্ধান কৰিলেই পোৱা যাব এনে বহুতো ছোৱালী আছে যি ইয়াতকৈও বেছি বিচাৰে বা বিচাৰিছে কিন্তু তেওঁ- লোকে ফুটাই কব নোৱাৰে—ভাষা নাই—অবশ্যে তুমি কব পাবা বিচৰাটোও পোৱাৰ আধা।

মানুহে কয়, পণ্ডিত সকলে কয়, দেশৰ গুবীয়াল সকলে কয় মাতৃত্ব এটি গৌৰব, সাধাৰণতে সকলোৱে আনকি ছোৱালী সকলেও তাকেই বিছাৰে প্ৰাণেৰে। কিন্তু যদি প্ৰত্যেক ছোৱালীয়েই মনৰ কথা কলে হেঁতেন, তেতিয়াহলে দেখিবলৈ পোৱা গলহেতেন, যে ইচ্ছাটো যিমান প্ৰবল বুলি ধাৰণা আছিল সিমান নহয়। সেই গৌৰবৰ টনা আজোৰাতে বহুতো ছোৱালীয়ে মৃত্যুক আদৰিব লগা হৈছে আৰু বহুতো ও মৃত্যুৰ দুৱাৰ দলিত ইকাতি সিকাতি কৰিব লগা হৈছে। বহুত ছোৱালীয়েই মাতৃ হয়, নহৈ উপায় নাই বুলি, এইটো ভালনে, বেয়া, দুখৰনে সুখৰ সেইটো বুজিবৰ সময় নহয়। এনে সময় আমাৰ দেশত প্ৰায় সকলো ছোৱালীৰ জীৱনত আছে, যেতিয়া তেওঁ মাতৃত্বক ভীষণ ভয়েৰেহে চাই। কিন্তু তাকেই তেওঁক বিশ্বাস কৰোৱা হৈছে যে সেইটোৱেই গৌৰব। বাহিৰৰ পৰা

একো বুজা নাযায়। তথাপি ছোৱালীবিলাকে মানি লয় এয়েই তেওঁলোকৰ জীৱন। ইয়াৰ বাহিৰে তেওঁলোকে কি কৰিব পাৰে মাত্ৰ কেতিয়াবা হঠাতে সপোন দেখে আত্মপ্ৰকাশৰ ইচ্ছাৰ লগত মিলিথকা আত্মগোপন প্ৰবৃত্তি। তোমাৰ কি ধাৰণা ? অনাস্বাদিত ভালপোৱাৰ নবীন জীৱনৰ গতি আৰম্ভ- কৰি অন্তৰৰ দৈন্য বাহিৰৰ বেশ-ভুষাত প্ৰকাশিত কৰাতেই চৰম আনন্দনে ?

আজিলৈ বাৰু এৰোঁ। ইমান দীঘল চিঠি আৰু বোধকৰোঁ আগেয়ে লিখা নাই। সময় পাই লিখিলোঁ। আৰু কিবা থাকিলে পিছে পৰে লিখা যাব। কি বোলা ? ইতি—

—ককাইদেউ।

৯

ইলা ভনিটী মোৰ,

আজি তোমালৈ কি লিখিম নিলিখিম ভাবি থাকোতেই খবৰৰ কাগজত দেখিলো কলিকতা বিশ্ববিদ্যালয়ৰ কনভকচেনৰ বক্তৃতাত চাৰ বাধাকিসনে কোৱাৰ কথা—যে প্ৰথম আৰু প্ৰধানতে 'নাৰী' এই কথাতো তোমালোকে সকলো সময়তে আৰু সকলো অবস্থাতে মনত ৰাখিব লাগে। সেই কাৰণে আজি মোৰ চিঠিতো তাকেই লিখো কি কোৱা। তোমালোক যিমানেই শিক্ষিতা হোৱা লাগে প্ৰথমতে তোমালোক 'মাতৃ' তাৰ পাচতহে অইন।

বৰ্ত্তমানটো কেৱল আমাৰ কাৰণে কিন্তু ভবিষ্যত আমাৰ সন্তান সকলৰ কাৰণে। বৰ্ত্তমান মানুহ জীৱনৰ যি কোনো অসম্পূৰ্ণতা অসমাঞ্জস্য—অভাৱ, তাৰ বিৰুদ্ধে আমি সকলোৱে মিলি যুদ্ধ কৰিছো আৰু কৰিব লাগিব। ভবিষ্যতলৈ যেতিয়া

আমাৰ চেষ্টাৰ সফলতা আহিব তেতিয়া তাৰ সৎব্যবহাৰ কৰিব কোনে? ভবিষ্যতৰ সুখ সৌভাগ্যৰ সমন্ধে আমি মাত্ৰ কল্পনা কৰিব পাৰো—কিন্তু প্ৰত্যক্ষ কৰিব কোনে—সেই বিলাক সন্তানেয়ি বিলাকৰ কিছুমান অন্ততঃ ভ্ৰূন অৱস্থাতে 'মাতৃ-গৰ্ভত' আছে তেওঁলোকে। কিন্তু এই বিলাক সন্তানৰ—এক চতুৰ্থাংশ বা তাতোকৈও অধিক সংখ্যা জন্মপোৱাৰ লগে লগে আকৌ লয় হয়, সেইটো কিমান ধিক্কাৰৰ কথা এবাৰ ভাবি চাইছানে। সেই কাৰণে আজি তোমালৈ তুমি মাতৃ হোৱাৰ আগতে "মাতৃ আৰু সন্তানৰ বিষয়' "Mother in relation to child' বিষয় দুষাৰ মান লিখিলে বেয়া নহব যেন পাও।

মাতৃ আৰু সন্তানৰ মাজত এনে এটি বিশেষ সমন্ধ আছে যি সমন্ধৰ শক্তি সন্তানৰ ভবিষ্যত জীৱন গঠনত বিশেষ ভাবে ক্ৰিয়াশীল। এই গঠনৰ কাম ভ্ৰূন উৎপত্তি হোৱাৰ পৰাই বা তাতোকৈ আগৰ পৰাই আকাঙ্খা-জৰিত সঙ্গমৰ ফলৰ পৰাই আৰম্ভ হৈছে বা যি বিলাকে অনতিবিলম্বত মাতৃ-গৰ্ভত স্থান পাব। এই প্ৰবাহৰ বহুমুখী গতিক আশ্ৰয় কৰি সৃষ্টি জগতত সৃষ্টি কাৰ্য্য নানান ভাবে পৰিস্ফুটিত হৈছে। সৃষ্টিৰ এই গঠনৰ কাম অবিৰাম চলিবই লাগিছে—অবিৰাম এই ভঙ্গা-গঢ়াৰ মাজেদিয়েই নতুন ভাবে গঠিত ও হৈছে।

তোমাক মই বহুদিনৰ আগতেই কৈছো যে উদ্ভিদে নিজৰ বংশ বিস্তাৰ কৰিবৰ কাৰণেই নিজকে নিঃশেষে বিলায় দিয়ে। উদ্ভিদে নিজৰ ভিতৰত সূৰ্য্যৰ কিৰণ ধৰি ৰাখিছে সৃষ্টিৰ কামত

দান কৰিবলৈ। উদ্ভিদৰ এই সূৰ্য্য কিৰণ সঞ্চয় আৰু জগতৰ কামত ইয়াৰ দান ইয়ো সৃষ্টিৰ এটি অপৰূপ ইঙ্গিত বুলি তুমি নেভাবানে! তাৰ বাহিৰেও কীট-পতঙ্গ জগত সমন্ধে এবাৰ চকু ফুৰালে ঠিক একেই কথাকে জানো আমি নেদেখো-তাৰো সহজাত সংস্কাৰত সমাজ-গঠন কামত নিম্নপ্ৰাণীৰ অপূৰ্ব্ব আত্মত্যাগ। তাৰ পাচত ইয়াৰ ওপৰ খাপৰ জীৱ মানুহ জাতিৰ ভিতৰত কি পাও—পাও 'মাতৃস্নেহ'। প্ৰাণী জগতত 'মাতৃস্নেহেই' হৈছে সৃষ্টি কাৰ্য্যৰ প্ৰধান সহায়ক। তুমি কি ভাবা। আধুনিক যুগৰ গাভৰু তুমি—তুমি নিশ্চয় ডাৰউইনে কোৱা মাতৃস্নেহৰ পৰাই জগতত আত্ম-ত্যাগৰ মহান গুনৰ বিকাশৰ কথাত তুমি নুই কৰিব নোৱাৰিবা। যি আজি সমাজগঠনৰ ভিত্তি আৰু যিহে মানুহক ক্ৰমোন্নতিৰ বাটত আগবঢ়াইনি মনুষত্বৰ দৰে মহাসম্পদৰ অধিকাৰী কৰি তুলিছে। অৱশ্যে ফ্ৰয়েদ পঢ়া সকলে কব যে মানুহৰ 'অহং' মই ভাবটো Super ego আৰু ইও পিতৃমাতৃৰ প্ৰতি যি শ্ৰদ্ধা ইয়াৰ পৰাই বিকশিত হৈছে। সেই শ্ৰেষ্ঠ 'অহংয়েই' মানুহক দূৰ্ব্বলতাৰ পৰা মুক্তি লাভৰ বাট দেখুৱায় আৰু ক্লৈবৰ পৰা বিকাশৰ বাটত আগবঢ়াই দিয়ে।

কিন্তু ফ্ৰয়েদে পিতৃমাতৃৰ দুয়োৰো কথাতে কৈছে কিন্তু 'মাতৃ'ৰ লগতহে সন্তানৰ যি ঘন সমন্ধ পিতৃৰ লগত তেনে ঘনিষ্ট সমন্ধ নাই। মাতৃৰ কোলাত সন্তানৰ যি সমন্ধ সেই সমন্ধ পিতৃৰ লগত নাই। মাতৃৰ কোলাত সন্তান এটি অপূৰ্ব্ব দৃষ্টি। সেই কাৰণে 'মাতৃ গৰ্ভত' সন্তান সন্তাৱনাৰ অনুভুতয়ে

আনন্দদায়ক এটি অপূৰ্ব্ব চকুৰ দৃষ্টিৰ বাহিৰৰ আনন্দময় ৰাজ্যলৈ নিয়ে—সন্তানৰ প্ৰতি এক আনন্দময় স্নেহৰ সঞ্চাৰ হয় আৰু সন্তানেও পৃথিবীত পৰাৰ আগৰে পৰা মাতৃস্নেহেৰ অনুভুতিত পুলকিত হৈ জন্ম পায়। দিনে দিনে মাকৰ গাখীৰত আৰু মাকৰ লালন পালনত বৰ্দ্ধিত হয়। মাকৰ মাত্ৰ এক চিন্তা হল তেতিয়াৰ পৰা—সন্তান কেনেকৈ সুস্থ থাকিব—নিজৰ আহাৰ নিদ্ৰা পাহৰি গল। সন্তানৰ অসুখ বিসুখত কত ৰাতি চকুৰ টিপ নেমাৰোতেই গল তাৰ অন্ত নাই। কিন্তু এয়েটো শেষ নহয়—কেৱল যে সন্তানৰ দেহৰ প্ৰতিয়েই মাকৰ লক্ষ এনে নহয় এই দেহৰ ভিতৰৰ প্ৰাণটিক সজাগ কৰি জীৱন্ত কৰি ফুটাই তোলাই 'মাতৃ'ৰ সৰ্ব্বময় কৰ্ত্তব্য—ইয়াকে কৰিব নোৱাৰিলে মাতৃত্বৰ সাৰ্থকতা ক'ত; সন্তানৰ ক্ষেত্ৰত মাতৃয়েই ভগবানৰ প্ৰতিনিধিস্বৰূপ ইও কম সম্মানৰ আৰু দায়িত্বৰ কথা নহয়।—ইয়াৰ দায়িত্ব বুজিব লাগিব মাতৃ হোৱাৰ আগ পশতে, কেৱল এটি মানুহ গঢ়ি তুলিলেই নহব শাৰীৰিক সুস্থতাৰ দৰে মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰি এটি জাতি গঢ়ি তোলাৰ কাৰণেও 'মাতৃ' সম্পূৰ্ণৰূপে দায়ী। সন্তানৰ মনৰ গতি গঢ়ি তুলিবলৈ আৰু কোন বাটে ই আগুৱাইছে তাৰ কাৰণে মাকেই চকু দিব লাগিব ইয়াকে কৰি তুলিব নোৱাৰিলে—মাতৃৰ দায়িত্ব পালন নহল।

সুচৰিত্ৰ আৰু নীতিজ্ঞ সন্তান কোন মাতৃয়ে নিবিছাৰে। শৰীৰৰ অসুস্থতা আমাৰ চকুত সহজেই ধৰা পৰে কিন্তু মনৰ অসুস্থতা তেনেকৈ নপৰে আৰু যদি পৰিলহেতেন আজি এই

পৃথিবীত বহুত সমস্যাই দেখা নিদিলেইহেঁতেন। সন্তানৰ অকাৰণতে খং, অভিমান, উৎপাত এই বিলাক যে কোনো সুক্ষ্ম অনুভূতিৰ পৰা উৎপন্ন হৈছে এইটো কেই গৰাকী 'মাতৃয়ে' নিজৰ মনৰ পৰা বুজিবলৈ চেষ্টা কৰে তাকে কোৱাছোন্ বাৰু! ইয়াৰ বাহিৰেও বহুত সন্তান আছে অতি মাত্ৰায় জেদি, আৰু যিটোতে লাগে তাক সহজে নেৰে আৰু যদি ভাল বাট লয় বৰ আনন্দৰ কথা কিন্তু যদি হে বেয়াৰফালে ঢাল লয় তেতিয়া বাৰু কি অবস্থা হব এবাৰ ভাবি চোৱাছোন। এইখিনি সময়তে 'মাতৃ'ৰ কাম আৰম্ভ হয়। 'মাতৃয়ে' যদি এই সময়ত হেলা নকৰি সুযোগ এৰি নিদিয়ে তেতিয়া হলে এই জিদৰ মোৰ ঘুৰাই দি সুপথলৈ পৰিচালিত কৰিব পাৰে।

এনে সন্তান তোমাৰ চকুত নিশ্চয় বহুতো পৰিছে—যি বৰ অবাধ্য, কিছুমান আছে যি মাকৰ পৰা আতৰে আতৰে ফুৰে। এইবিলাক ব্যৱহাৰৰ মূলত তাহাতৰ মন কি ভাবে চলিছে তালৈ সাৱধানে মন নকৰিয়েই মাতৃয়ে শাসন কৰে অথবা নিজেও মনে মনে অভিমান কৰি বহি থাকে কিন্তু ইয়াৰ ফল গুৰুতৰ হয়। বহু সময়ত ইয়াৰ ফলত 'মাতৃ' আৰু 'সন্তান'ৰ ভিতৰত এটি মনোগত বিচ্ছেদ আহি পৰেত যিটো সন্তানৰ বয়োবৃদ্ধিৰ লগে লগে ক্ৰমশঃ বাঢ়ি জীৱনৰ সাৰ্থকতাৰ পৰা বঞ্চিত কৰে। তোমালৈ আজি এইবিলাক লিখাৰ উদ্দেশ্য তুমি নিশ্চয় বুজিব পাৰিছা। তোমালোকৰ কৰ্ত্তব্য হব অভিমান এৰি নিজৰ মনৰে সন্তানৰ মন বুজিবলৈ চেষ্টা কৰা। সন্তানৰ প্ৰত্যেক আচৰণ আৰু প্ৰত্যেক

ক্ষুদ্ৰাদি ক্ষুদ্ৰ কামটিকো, খেলা ধূলা ভঙ্গিমাৰ ভিতৰত মানসিক কোন ভাব প্ৰবল আৰু তাঁহাতৰ অকনীমনৰ সুখ দুখ, হাহী— কান্দোন, কোন ভাবে ঘাট প্ৰতিঘাট হৈছে তোমালোকেই নিজৰ মনৰে তাক অনুভৱ কৰিব পাৰিব লাগিব। এনে ভাবে সন্তান গঢ়ি তোলা মাতৃ সকলৰ সাধনা হব লাগিব, যি সাধনাৰ ফলত সমগ্ৰ জাতি বলীয়ান হৈ উঠে আৰু সংসাৰৰ কল্যাণ হয়। তোমালোকেই নিজৰ চিত্ত আৰু শৰীৰৰ শত দুৰ্ব্বলতাৰ বিৰুদ্ধে যুদ্ধ কৰি যাবই লাগিব আৰু জয়ীও হব লাগিব। আমাৰ মানুহে কথায় কথায় কয় 'মাক ভালেই জীয়েক জাতি'। এটি জাতিৰ স্তম্ভস্বৰূপ তোমালোক--তোমালোক দুৰ্ব্বল হোৱাৰ অৰ্থ হৈছে তোমালোকৰ 'সন্তান সন্ততি' দুৰ্ব্বল। তাৰ পৰা সমাজ দুৰ্ব্বল, জাতি দুৰ্ব্বল। এই দুৰ্ব্বলতাই হৈছে শৰীৰ আৰু মনৰ সৰ্ব্বাপেক্ষা শত্ৰু। শৰীৰত যেতিয়া তেজ নোহোৱা হৈ দুৰ্ব্বল হৈ পৰে তেতিয়া সেই দুৰ্ব্বলতাক আশ্ৰয় লৈ নানান ৰোগৰ বীজ শৰীৰত প্ৰবেশ কৰিবলৈ সুযোগ পায়। সেই দৰে মানসিক দুৰ্ব্বলতাক আশ্ৰয় লৈ নানান প্ৰকাৰ মানসিক ব্যাধি যেনে অকাৰণতে ভয়, লোকনিন্দাৰ ভয়, পাপৰ ভয়, অসুস্থ হোৱাৰ ভয়, নিজৰ প্ৰতি অত্যাধিক সহানুভূতি (নাৰসিজিম), নিউৰোসিস, অৰ্থাৎ স্নায়ুবিক দুৰ্ব্বলতা, নানাবিধ খিয়াল আনকি উন্মত্ততা এই সকলো বিলাকে আমাৰ মনক অসুস্থ কৰি তোলে। মানসিক ৰোগত আক্ৰান্ত মাতৃয়ে উত্তৰাধিকাৰ সূত্ৰত সন্তানকো এই ৰোগৰ বীজ দিয়ে বুলি বহুতে কয়।

এতিয়া বাৰু আমাৰ আচল কথালৈ আহো কি কোৱা।

সন্তান লাভ কৰা—প্ৰত্যেক দম্পতীৰে এটি সহজাত আকাংখা। সকলোৱেই সুখী আৰু স্বাস্থ্যবান সন্তান পাবলৈ বাঞ্ছা কৰে আৰু সন্তান লাভ কৰি অপৰিসীম আনন্দ লাভ কৰে।

গৰ্ভধাৰণৰ সময়ৰে পৰা, জন্মৰ সময়লৈকে, যদিও সন্তানে অৰ্দ্ধচৈতন্য জ্ঞানৰে নিজক গঢ়ে, কোমল জেলীৰ কোষৰ পৰা সজ্ঞান মনৰ আবৰণত পাৰস্পৰিক কাম কৰিবলৈ লাখ লাখ কোষৰে সঁজা এটি সজীৱ প্ৰাণীলৈ বাঢ়িবলৈ যি বিৰাট কাৰ্য্যাৰম্ভ কৰে সেইটোতে ই নিজকে কেন্দ্ৰভুত কৰিব লগীয়া হয়। এই বাঢ়নিত সময়োপযুগী শান্তিপূৰ্ণ অপৰিবৰ্ত্তনীৰ আৰু নিশ্চিন্ত পাৰিপাশ্বি-কতাৰ মাজত মাতৃৰ ৰক্তউত্তাপৰ স্বাভাবিক তাপত অবস্থিতি হয়।

সন্তান যি তপত জুলীয়া বস্তুৰ মাজত ওপঙি থাকে, সেই বস্তুৰে সন্তানক সকলো প্ৰকাৰ জোকাবনি, কৰ্কশতা বা গণ্ড গোলৰ পৰা ৰক্ষাই যে কৰে এনে নহয় তাৰ আবশ্যকীয় বস্তুৰ লগত মিলিত ভাবে জীৱিত কোষ বোৰৰ উপাধান বন্ধনৰ দেৱা-লৰ দ্বাৰা বেষ্টিত হৈ জোৱাৰ ভাটা নোহোৱা সাগৰত থাকে। তাৰ কোনো চেষ্টা নোহোৱা কৈয়ে আহাৰ আৰু আশ্ৰয় পায়; আনকি উশাহ লবলৈকো কষ্ট কৰিব নেলাগে কাৰণ মাতৃৰ ৰক্তয় পৰিষ্কাৰ কৰি অক্সিজেনৰ যোগান ধৰে। এই ৰক্ষাকবচৰ মাজলৈ কোনো টান বস্তু, শীত, তাপ, উত্তেজক বস্তু আনকি ডাঙৰ শব্দও প্ৰবেশ কৰিব নোৱাৰে। শান্তি আৰু নিৰাপদতাৰ মাজত বাঢ়ে। এই আশ্ৰয়ৰ স্থলিতে ইচ্ছামতে ঘুৰা ফিৰা কৰিব পাৰে, আৰু

অঙ্গ প্ৰত্যঙ্গ টান হলে লৰাই চৰাই, ঠেং ভৰি আচাৰি লৰচৰ কৰাৰ আনন্দ লাভ কৰে।

জন্মৰ সময়ত সুকোমল মাতৃৰ ওপাঙ্গৰ মাজেদি—শান্তিৰ আশ্ৰয়ৰ পৰা—সম্পূৰ্ণ বেলেগ এখন আড়ম্বৰপূৰ্ণ ঠাইলৈ প্ৰথম ভাগ্য নিৰ্দ্দেশক যাত্ৰা। এক নিমিষৰ ভিতৰতে সকলো স্বভাৱ অভ্যাসৰ পৰিবৰ্ত্তন হয়। হাওঁ ফাঁওৰ কোমল অব্যৱহৃত কোষ বিলাকৰ কাম আৰম্ভ হয়—আৰু ই এই যে কাৰ্য্যত প্ৰবৃত্ত হয় এই কাৰ্য্য গোটেই জীৱণত অবিৰাম গতিত চলে। পৰিবৰ্ত্তনশীল মেৰিয়াই লোৱা কাপোৰৰ মাজতেই নিজক আগৰ দৰে গৰম ৰাখিব লগাত পৰে। অতি সোনকালেই অনাস্বাদিত আহাৰ অব্যবহৃত মুখৰে সোৱাদ লব লাগে আৰু লগে লগে পেটে শিকিব লাগে কেনেকৈ পৰিপাক ক্ৰিয়া বোলা কষ্ট সাধ্য ৰসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াৰে সেই আচৰিত আহাৰ গ্ৰহণ কৰি নিজক বৰ্দ্ধিত কৰিব লাগে।

প্ৰত্যেক উশাহত সোমাব পৰা, ডিঙিত লাগি ধৰিব পৰা নাকৰ আৰু হাওফাওৰ দ্বাৰা কেতিয়াও আক্ৰমণ আৰু ধ্বংশ কৰিবলৈ নিশিকা এই জ্বৰ বিষ অনা বস্তুৰ লগত কাম আৰম্ভ কৰা, সামান্য প্ৰাণী বীজাণুৰ পৰিপূৰ্ণ বায়ুৰ মাজত হঠাৎ আহি পৰেহি। অতীত অভিজ্ঞতাৰ সম্পূৰ্ণ অপৰিচিত বাহ্যিক শক্তিৰ প্ৰভাৱত নিজক মিলাই তুলিব লগাত পৰে।

সন্তানৰ নিজা প্ৰথম কাৰ্য্য আৰম্ভ হয় কান্দোনত, কিন্তু এই পৃথিৱীৰ সজকাম কৰা সকলৈ সকলো কাম ভাল হোৱাৰ

দৰে এই কান্দোনেই সংসাৰত তাক প্ৰতিস্থিত কৰে। এই কান্দোনে তাৰ কোমল, ব্যৱহাৰ নোহোৱা হাওফাওৰ কোষ বিলাক ফুলাই-উশাহ লোৱায়; তাৰ ধমণীৰ তেজে আগেয়ে শোষন কৰা অক্সিজেন গ্ৰহণ কৰে, তাৰ Physiological জীৱনৰ চক্ৰই পাৰ্থিৱ মধুৰ তৰঙ্গত গা এৰি দিয়ে। সি জীয়াই থাকে।

জন্মৰ সময়ত সন্তানৰ আকৃতিৰ বিষয়েও অলপ লিখো নহলে তোমাৰ মনত খোকোজা থাকিব পাৰে। আকৃতিৰ তুলনাত তাৰ মুৰটো ডাঙৰ, অঙ্গৰ দৈৰ্ঘ্যৰ অনুপাতে মানুহতকৈ বৰ ডাঙৰ; আৰু তাৰ 'লাওখোলা' জুখিলে দেখা যাব ই পৰিধিত প্ৰায় ১৩ৰ পৰা ১৪ ইঞ্চি। পৰিপাটি অৱস্থাত তাৰ মুৰটো কলা চুলিৰে ঢাক খোৱা কিন্তু ১৫ দিন মানৰ পিচতে আগৰ চুলি সৰি মূৰত সোনোৱালি কে কোঁৱা তুলাৰ দৰে চুলি গজে। তাৰ স্বভাব অনুসৰি এই চুলি সোনোৱালি বা কলাও হৈ থাকিব পাৰে।

প্ৰসৱ হোৱাৰ লগে লগে মুখ ৰঙা আৰু স্ফীত দেখা পোৱা হয়—ইয়াৰ কাৰণ হৈছে এটি ক্ষুদ্ৰ বাটেদি বাহিৰৰ পোহৰলৈ আহিবলৈ চেষ্টা কৰাৰ ফল—আৰু প্ৰথম বাৰৰ কাৰণে কান্দিছে। সেই ৰঙা-মুখ, চেপাখোৱা 'লাওখোলাৰ' পৰা জন্মৰ আগৰ অৱস্থাৰ কথা বুজিব জানিব নোৱাৰি। জন্ম-যুদ্ধৰ কথা মনত কৰি কোনো মাতৃয়েই প্ৰথম কেইদিন মান সন্তানৰ এই অৱস্থালৈ মন নিদিয়ে। কিন্তু লাহে লাহে বাহ্যিক বায়ুৰ অভ্যস্ত হলেই সেই অৱস্থা দূৰ

হয়। মাকৰ কোলাত সি লাহে লাহে মিনিটত ৩৫ বাৰকৈ উশাহ লয়—অন্তৰত ধমণী প্ৰবাহো হয় মিনিটত ১৩০ বাৰ, তাৰ উমান মাকে লব পাৰে, বুকুত হাত দি। এই সময়ত সি প্ৰায়েই শুয়েই থাকে আৰু মাতৃয়ে তাৰ জাপ যোৱা চকু, তাৰ ধমনি আৰু সৰু মুখ আৰু লৰি থকা আঙ্গুলি কিটালৈ চকুদি নিজৰ বুকুৰ তাপৰে তাকো তাপিত কৰি ভাবে কেনে হব তেওঁৰ সন্তান। মাকৰ সদায় চকু হব লাগে যে সন্তানৰ যাতে ঠাণ্ডা নেলাগে, গৰম কাপোৰৰে মেৰিয়াই নিকা কোমল ঢাৰি পাতিত শুৱাব লাগে। কোঠালিটিও যিমানদুৰ সম্ভৱ পৰিষ্কাৰ আৰু বিশুদ্ধ বায়ুৰ চলা ফেৰাৰ বন্দবস্ত হব লাগিব। সদায় মন কৰিব লাগে যে সন্তানটি এখনি বীজানুশূন্য দেশৰ পৰা এই পৃথিবীলৈ আহিছে গতিকে নিজে নিশ্চিত হব লাগিব যে তাৰ কাৰণে মজুত ৰখা সকলো আহিলা পাতি, কাপোৰ কানি, আবৰণ একেবাৰে পৰিষ্কাৰ আৰু বিশুদ্ধ হব লাগিব।

মাতৃয়ে তাৰ কম্পিত মুখৰে গাখীৰ খোৱাৰ আগ্ৰহ দেখি এনেহে মনত ভাবে বুকুত সুমুৱাই লৈ যেন গাখীৰকে দি থাকিব।

সন্তান জনমৰ পৰা অন্ততঃ এপক্ষ মাতৃ আৰু সন্তানৰ কাম বিলাক ধাতৃয়ে কৰে। আৰু এই সময়তে ন পোৱাতিয়ে সন্তানটি ধৰা মেলা কৰা কথাবোৰ ভালকৈ আয়ত্ব কৰিব লাগে। অৱশ্যে ধায়ে কেনেকৈ সন্তানটো ধৰে তাকো কও দেই; তুমি আহুকালটো নেপোৱা। সন্তানৰ-দিঙি আৰু ৰাজহাঁড় শক্তিশালী নোহোৱাৰ কাৰণে ধায়ে আৰু যদি তুমি ধৰা মেলা কৰা তুমি

হাতখন সন্তানৰ মূৰৰ তলেদি আল ফুলকৈ দিব লাগে যাতে দিঙি আৰু বাজহাড়ত কোনো কষ্ট নেলাগে। ইয়াৰ বাহিৰেও মূৰটো খুব ধীৰবে ধৰিব লাগে কাৰণ মূৰৰ হাড় বিলাক এতিয়াও টান আৰু যুক্তহোৱা নাই; তাত মাত্র অতি আবশ্যকীয় মস্তিস্কক ঢাকি বলৈ চাল এখনহে আছে। এই 'কোমল স্থান' বা Fontavela ই বৰ্দ্ধিত হোৱা মস্তিস্কৰ স্পন্দন দেখুৱাই। ইয়াক বৰ সাৱধানবে ৰক্ষা কৰিব লাগে, কাৰণ ইয়াৰ ওপৰত টান হেচাৰ পৰা জীৱনৰ পিচৰ কালত অবৰ্ণনীয় মানসিক বিশৃঙ্খলা হব পাৰে। গতিকে নিশ্চিতৰূপে মনযোগ দিব লাগিব যাতে কেচুৱা অবস্থাত এই ঠাইত কোনো হেঁচা নপৰে আৰু ধৰা মেলা কৰোতেও অতি সাৱধানবে চুব মেলিব লাগে।

নিজৰ সন্তানৰ যত্ন নিজে লব লাগিব ধাতৃয়ে কেইদিন মান সহায় কৰিব আৰু কেনেকৈ কি কৰিব লাগে তাৰ দিহা দি যাব। মনত সদায় ৰাখিব লাগিব যে সন্তানৰ Spine তাৰ মূৰৰ ওজন বা ভৰে থিৰ কৰি ৰাখিব নোৱাৰে গতিকে ইয়াক লৰচৰ হবলৈ দিব নেলাগে-সেই কাৰণে তোলা-মেলা, কোলাত লোৱা আদি কৰোতে মুৰ আৰু কান্ধ ঠিক অবস্থাত ৰাখিবৰ কাৰণে তাৰ তলত এখন হাত দিব লাগে আৰু আন এখন হাতেৰে ককালতে ধৰি তুলিব লাগে। তোমাৰ হাতৰ ওপৰত সন্তানৰ নিৰ্ভৰতা স্থিৰ কৰিবলৈ হাত লাহে লাহে ওপৰলৈ আনিব লাগে। এই কাম বাওঁ হাতৰে সুকলমে কৰিব পাৰি। এনেকৈ ললে, সন্তানক ধৰিবলৈ মাত্র এখন হাত লাগে— তেতিয়া হলে সোঁও হাতৰে

আন কাম কৰিব পাৰা।

কান্দোনেই প্ৰসুতি ঘৰৰ বাহিৰত থকা মানুহক সন্তান জন্ম হোৱাৰ জাননী দিয়ে। প্ৰথম বাৰৰ কাৰণে উশাহ লৈ গোটেই জীৱন ইয়াৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰিবলৈ কান্দোন এটি শুভ-লক্ষণ। সদায় মাজে মাজে কন্দাতো ভাল, কাৰণ প্ৰত্যেক স্বাস্থ্যবান সন্তানেই তাৰ 'হাওঁফাওঁ' পূৰ্ণ কৰিবলৈ এনে কৰিব লাগে। এনে এটি স্বাস্থ্যপ্ৰদ কান্দোন এটি ভাল কছৰত। সন্তান স্বাস্থ্য-বান হলে গোটেই বছৰটোৰ কাৰণে কান্দোনৰ কাৰণে চিন্তিত হব নেলাগে মাত্র মাজে মাজে কিবাৰ অসুবিধাত সামান্য কান্দে।

কেই সপ্তাহ মানৰ পিচত, উপযুক্তৰূপে শিক্ষা পালে সি কন্দাতকৈ নিয়মিত ভাবে চিক্ৰঁৰিব, কাৰণ ভাল যত্নত উঠা সন্তানে—কাপোৰ আদি টিটিলে, অৰ্থাৎ শৌচ, প্ৰছাব কৰাৰ পাচত কাপোৰ সলোৱাবৰ কাৰণে কান্দে। যদি 'আহাৰৰ' লগত বেছি 'বায়ু' (wind) সেৱন কৰিছে; যদি তেতিয়া কান্ধত পেলাই লৈ অলপ সময়ৰ কাৰণে পিঠিত চপৰিওৱা হয় তেন্তে সি কান্দি-বলৈ এৰিব। অবশ্যে যদি তাক খুওৱাৰ গণ্ডগোল থাকে আৰু যদি সি কোষ্ঠবদ্ধতা বা আন কোনো ৰোগাদিৰ পৰা ভোগে তেন্তে সি কান্দিয়েই থাকিব। সন্তানৰ আচৰণ বোৰ ভালকৈ লক্ষ কৰিলেই সকলো বিলাক বুজিব পাৰি।

এতিয়া তোমাক মই অলপ 'কেচুৱাই কন্দাৰ' কথা অৰ্থাৎ কিহৰ কাৰণে কান্দে তাৰ অলপ কওঁ দেই ঃ—তুমি আকৌ নেহা-হিবা। মই কওঁ শুনা, কেচুৱাই কেতিয়াবা আনন্দতো কান্দে—

তুমি চাগৈ ভাবিছা, কেচুৱাই দুখ পালেহে কান্দে এওঁ আকৌ আনন্দত কন্দা উলিয়ালেহি। তুমি নিশ্চয় শুনি থাকিবা কোনো মাকে কোৱা "মোৰ কেছুৱাই খুউৱাৰ সময়ৰ বাহিৰে অইন সময়ত নেকান্দে। সি চাৰিটাৰ পৰা পাচটাৰ ভিতৰত এঘণ্টা মান কান্দে; কিন্তু মোৰ বিশ্বাস সি কান্দি ভাল পায়। তাৰ সচাঁ কৈয়ে কোনো কষ্ট হোৱা নাই আৰু মই সকলো সময়তে মৰমো নকৰো।" আকৌ কাৰোবাৰ মুখত শুনিছা চাগৈ যে 'কেচুৱাই' কান্দিলেই তুমি লৰ নেলাগে। আকৌ কোনোৱে কোৱা শুনিবা 'কেচুৱাক কেতিয়াও কান্দিবলৈ দিব নেলাগে। কিন্তু কথা হৈছে 'কান্দোন' গৈ হতাশত পৰিণত নহলে নকন্দা কেচুৱাতকৈ কন্দা কেচুৱাকহে মই বেচি ভাল বোলো। মোৰ কবলগীয়াৰ ভিতৰত এইটোহে যে কেচুৱাৰ কাৰণে যি কোনো ৰকমৰ শাৰিৰীক পৰিশ্ৰমেই উপযুক্ত। প্ৰথমতঃ শ্বাস প্ৰশ্বাস তাৰ পিচত কন্দা কটা, চিঞঁৰা বাখৰা সকলোৱেই শৰীৰৰ উত্তেজক। এটা কথা তুমি নিশ্চয় স্বীকাৰ কৰিবা যে এই 'কান্দোন' ই অন্তৰৰ পৰা অহা এটি নিৰ্দ্দেশ-ই স্বতঃ প্ৰনোদিত। যদি এয়ে হয় তেন্তে আমি বুজিব লাগিব 'কেচুৱা'ৰ কান্দোনতো কিছু অভাৱ অসুবিধা বা অইন কিবা উদ্দেশ্য সিদ্ধিৰ অৰ্থেই এই কান্দোন। তেতিয়া হলেও বুজিব লাগিব যে এই কান্দোনৰ পৰা উপকাৰ আছে। 'কেচুৱাৰ' হাত মুখলৈ নিয়া, আঙুলি চোহা ইত্যাদি বন্ধ কৰিব পাৰি কিন্তু কন্দাতো বন্ধ কৰিব পাৰিনে? নোৱাৰি।

চিকিৎসক সকলৰ মতে সদ্যজাত শিশুৰ কান্দোন স্বাস্থ্য আৰু শান্তিৰ পৰিচায়ক আৰু আনন্দদায়ক। সেই কাৰণেই মই কৈছিলো আনন্দৰ কান্দোন। বাকী কান্দোন ব্যাখ্যা দিও শুনা কষ্টৰ কান্দোন (Pain)।

যেতিয়া তুমি ওপৰত কৈ অহাতোতকৈ বেলেগ ৰকমৰ কান্দোন শুনিবা, যিটি কান্দোনে তোমাৰ কানত করুন ধ্বনি তুলিব তেতিয়াই বুজিব লাগিব যে কিবা কষ্ট পায়হে কান্দিছে। এই কান্দোনৰে সি, মাক বা ওচৰত থকা আনৰ দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰে। যদি তাৰ পেটৰ কামোৰ হৈছে সি ভৰি দুখন কোচাই কান্দিব, কানৰ বিষ হলে বিযোৱা কানখন চুই চুই কান্দিব; বৰ উজ্বল-পোহৰ হলে সি তাৰ পৰা মুখ-খন ঘুৰাব। আৰু এক ৰকম কষ্ট হৈছে—ভোক লাগিলে। সচাঁকৈয়ে ভোক কেচুৱাৰ প্ৰধান দুখ। ডেকা মানুহে ভোক পাহৰিব পাৰে কিন্তু 'কেঁচুৱা'ৰ ভোক একৰকম কষ্টকৰ ব্যাপাৰ। আমাৰ 'মাক' বিলাকে ভাবে 'সন্তানে' কান্দিলেই আহাৰ দিব লাগে—কিন্তু উপযুক্ত মতে সমানুসাৰে খুৱালে এনে কষ্ট 'সন্তান'ৰ আহিবৰ কোনো কাৰণ নেথাকে।

সন্তান জন্ম হোৱাৰ লগে লগে একৰকম কান্দোন শুনিবলৈ পোৱা যায়-ইয়াকো কষ্টকৰ কান্দোনৰ শাৰীতেই থব পাৰি।

কেতিয়াবা আমি 'সন্তান'ৰ ভয়ৰ কান্দোনো শুনো। ইয়াকো কষ্টৰ কান্দোনৰ লগতে ধৰিব পাৰি। লাহে লাহে বয়সৰ লগে লগে যেতিয়া 'সন্তানক' গা-ধুউৱা, কাপোৰ কানি সলোৱা

হয় তেতিয়াও সি কষ্টতে কান্দে আৰু নতুন জগতৰ ন' ন' কথাৰ লগত পৰিচিত হয়। কেতিয়াবা আকৌ অপৰিষ্কাৰ হোৱাৰ কাৰণেও কান্দে আৰু ইয়াৰ পৰাই মাক আৰু অনান্যক বুজায় সি অপৰিষ্কাৰ অপৰিচন্নতা ভাল নাপায়।

'কেছুৰা'ৰ কান্দোনৰ তৃতীয় কাৰণ হৈছে 'খঙ'বা ৰাগ। মাক বাপেকে যিমানেই শান্ত্বনা নিদিয়ক বা যিমানেই যত্ন নকৰক 'কেছুৰাৰ' খঙ উঠিবই আৰু সি কান্দিবই। খঙত কান্দে মাক বাপেকৰ তাৰ প্ৰতি আচৰণৰ কোনো পৰিবৰ্ত্তন অনাৰ আশাত। কিন্তু যি কেচুৰাই মাক বাপেকৰ সহানুভুতি আনিব নোৱাৰো বুলি ভাবিবলৈ পাবে সেই কেচুৰাই 'খঙত' নেকান্দে। এনে কান্দোনত দেখা যায় সি গাৰুত মুৰ কোবাই বা হাত ভৰি এছাৰি বেৰ যবত কোবাই—এনে আছৰণ কৰে। কেছুৰাৰ খঙ পূৰ্ণমাত্ৰাটো জনা ভাল। সি যেতিয়া কান্দে তেতিয়া সচাকৈয়ে নিৰ্দ্দোষ যেন অনুভব নকৰে। কেতিয়াবা কান্দে, চিক্ৰৰে, ডাঙৰ হলে বেৰ-ঘৰ আজোৰেঁ। এই বিলাক সি খঙতে কৰে। সি তাক কি লাগে সেইটো নেপোৱা পৰ্য্যন্ত খঙতে কান্দে।

আৰু এনে এটি কাৰণত কেচুৰাই কান্দে যিটোৰ কথা কলে তুমি হাঁহিয়েই মৰিবা সেইটো হৈছে শোকত কন্দা এনে কান্দোনে আমাক বুজায় যে তাৰ (কেচুৰাৰ) অনুভুতি সজাগ হৈছে। শোকৰ কান্দোনক বহুতে বহুত ৰকমে আখ্যা কৰিছে, এনে একোজন আছে যি কয় যে শোকৰ কান্দোনত মূল্যবান

গানৰ সুৰ কানত বাজি উঠে—এই কান্দোনেৰে শিশুৱে নিজকে সন্তুষ্ট কৰে। এই কান্দোনত চকুৰ পানী ওলায় আৰু এনে চকুৰ পানীৰ ওলোৱাৰ পৰা স্বাস্থ্যৰো উন্নতি হয়। তুমি অলপ কেদিনমান ভালকৈ লক্ষ কৰিলেই শোকৰ কান্দোন আৰু খঙৰ কান্দোনৰ প্ৰভেদ উলিয়াব পাৰিবা--বহুমূলীয়া শোকৰ কান্দোণত চন্দ আছে। খঙৰ কান্দোনে দেখা দিয়ে ইটো সিটো চিনিব পৰাৰ পৰা ; ভোকৰ কান্দোন, জন্মৰ পৰা, এই দুটিৰ প্ৰভেদ তুমি বুজিছাই। শোকে এই বোৰত কৈ অলপ উচ্ছ ধৰণৰ অনুভুতি প্ৰকাশ কৰে।

তুমি চাগৈ ভাবিছা 'কান্দোন'ৰ কথা লিখিয়েই এদিন নিয়ালে আন লিখিব কেতিয়া। এতিয়া তোমাক সন্তানে নিশ্বাস লোৱাৰ কথা লিখো কি বোলা। প্ৰথম দুই এদিন সন্তানে উশাহ-লোৱা চাই চাই মাক সকলে বৰ তৃপ্তি অনুভব কৰে লগে লগে সেই তৃপ্তিৰ ভাগ পিতৃ আৰু ঘৰৰ আন পৰীয়ালবৰ্গকো লবলৈ দি মনতে আনন্দ অনুভব কৰে, কিন্তু এবাৰে গমি নেচায় যে এই উশাহ লওতে সন্তানে কেনে ভাবে লৈছে। দুই এদিনত বেছি মনযোগ নিদিলেত তাৰ পিছতেই দিব লাগে, যদি তাকে কৰা নহয়, তেন্তে তাক ভবিষ্যতৰ কাৰণে ঘুনীয়া কৰাহে হব। মুখেদি উশাহ ললে নাকৰে উশাহ লবলৈ শিক্ষা এই সময়ৰ পৰা দিব লাগিব। ঠিক মতে 'মাকৰ গাখীৰ' দিলে (খুৱালে) সন্তানে নিজেই সামান্য সহায়তে নাকেদি উশাহ টানিব পাৰিব। প্ৰত্যেক দিনা তাৰ গা মছি দিয়াৰ সময়ত নাকৰ বিন্ধা দুটিত

অলপ তুলা গৰম পানীত তিয়াই পাবিলে ববিক এচিড্ অলপ দি নোৱাবিলে লোন পানীবে ধুৱাই দিব লাগে। সি শোওঁতে তাৰ মুৰটো যেই সেই এখন গালৰ ওপৰত পেলাই থব লাগে আৰু লাহে লাহে ঠুতবিত হাত দি তাৰ মুখ খন জপাই দিব লাগে। এনেকৈ কিছুদিন তাৰ অলক্ষিতে আৰু শুই থাকিলে 'সাৰ নেপোৱাকৈ যত্ন ললে সি নিয়মিত ভাবে নাকৰে উশাহ লব। মুখেৰে উশাহ লোৱাত ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক দুয়োৰো যিটি অসুবিধা সেইটো তুমি জানাই, মুখেদি লোৱা উশাহে স্বাস্থ্যৰ বিপদ ঘটাই কাৰণ বাধাহীন অনুতপ্ত বায়ুৰ প্ৰবাহত বীজাণুৰ সোঁতে গল-গ্ৰন্থিৰ (Toniols) কোমল, আলশুৱা পেশীত লাগি যায় আৰু গ্ৰন্থিও নিজৰ কামত শেষত অকামিলা হৈ ৰোগীয়া হয়। নাকৰ পাহীয়েদি সোমালে 'বায়ু' গৰম আৰু পৰিষ্কাৰ হয়, নাকৰ চুলিয়ে বীজাণুক পোনে পোনে ডিঙি পোৱাত বাধা দিয়ে।

এতিয়া আহো সন্তানৰ মুখলৈ, কি কোৱা, সন্তানৰ মুখৰ পৰিচৰ্য্যাৰ আবশ্যক নাই কিছুদিনলৈ অৰ্থাৎ মুখ-খন পৰিষ্কাৰো কৰিব নেলাগে কিছুদিনলৈ। হাতৰ আঙ্গুলি আদি সুমুয়োৱাতো অন্যায়েই। আলু চাফা মোছা আদিও কৰিব নেলাগে। যদি গাখীৰ খোৱাৰ পৰা ভোগে, তেতিয়াহলে মুখ আৰু গাল দুখন বাহিৰৰ পৰা গৰম কাপোৰ আৰু পানীৰে ধুই দব লাগে। মুখৰ ভিতৰত একো কৰিব নেলাগে। সন্তানৰ সোৱাদৰ জ্ঞান ডাঙৰৰ দৰে নহয় আৰু বেছি হোৱা আহাৰ (গাখীৰ) বাহিৰ কৰি দিয়াত একো অসুখ অনুভৱ নকৰে। এটোপা পানী

দিলেই হল।

তোমাৰ চাগৈ আমনি লাগিছে কি কৰিম তুমি 'মাতৃ' হবলৈ ওলাইছা, এটি জাতি গঢ়ি তুলিবলৈ ওলাইছা, ইমানতে আমনি পালে কেনেকৈ চলিব। মধুৰ বিবাহিত দিন বিলাক এই মাতৃত্বৰ গাঢ় মাধুৰ্য্যৰে প্ৰস্ফুতিত কৰি তুলিব লাগিব।

এতিয়া তোমাক সন্তানৰ দাঁতৰ বিষয় কও। জন্ম হোৱাৰ লগে লগে তুমি দাঁত নেদেখা কিন্তু সেই দাঁত আলুৰ ভিতৰতে লুকাই থাকে—জন্ম হোৱাৰ আগৰে পৰা সি 'মাতৃ গৰ্ভতে' আৰম্ভ হয়। সন্তানৰ কেতিয়াবা একেলগে দুটা বা কেতিয়াবা এটি গজি বাকীবোৰ লাহে লাহে পিছত গজিবলৈ ধৰে। কাৎচিৎ সন্তানৰ জন্ম হোৱাৰ আগতে দাঁত গজি উঠে, ইয়াৰ পৰা কোনো বিপদ নহলেও ই অসাধৰণ। সন্তানৰ মুখৰ ভিতৰত একো নকৰাৰ দৰে, প্ৰথম বছৰতে তাৰ দাঁত ব্ৰাস বা অইন একোৰেই ঘহিব নলাগে।

পাচ মাহ বয়স হলে, সন্তানক আলুৰে চেপিবলৈ বা চোবাবলৈ এডোখৰ খোৱা চৰাইৰ সিজোৱা হাৰ বা ভালকৈ ধোৱা কাঠৰ টুকুৰা দিব লাগে। ই দাঁত গজাত সহায় কৰাৰ বাহিৰেও তাক আনন্দ দিব।

দাঁত গজাৰ সময় আৰু ঠাই

প্ৰায় ৬ মাহত—২ দুটা তলৰ মাজৰ দাঁত

,, ৮ মাহত—৪টা ওপৰৰ মাজৰ দাঁত

প্রায় ১০ মাহত—২টাকৈ তলৰ মাজৰ দাঁতৰ কিনাৰতে
,, ১২ মাহত—প্ৰত্যেক আলুৰ প্ৰত্যেক ফালেই ৪টাকৈ দাঁত

প্ৰথম molars—

দাঁত গজা বেমাৰ নহয়—ই মাখোন অলপ কষ্টকৰ সময়। এই সময়ত অলপ কষ্ট পায়। আবশ্যকীয় ভিটামিন আৰু ধাতু মিশ্ৰিত আহাৰে তোলা লৰা ছোৱালীৰ কাৰণে একো কষ্ট-কৰ নহয়।

এতিয়া তোমাক কি কাৰণে প্ৰথম বছৰত সন্তান আৰু মাকে অনিদ্ৰ ৰজনী কটাব লাগে তাৰে কথা কও।

(১) বদহজমী



বেয়া, বাহী, মাখি-পৰা
আহাৰ খুউৱা,

ফল,—স্বাস্থ্য হানীকৰ, চিৰ ৰোগীয়া কৰা। এই 'বদহজমীক' সন্তানৰ 'দাঁত গজাৰ' কাৰণে হৈছে বুলি আওকান কৰা অনুচিত। ইয়াৰ অতি শীঘ্ৰেই সাৱধান লোৱা কৰ্ত্তব্য।

দাঁতৰ কথা কলো এতিয়া তোমাক 'চকুৰ' কথা কও।

জন্মৰ সময়ত সকলো কেচুৱাৰে চকু নীল বৰণীয়া। কিন্তু ই বহুদিনলৈ নাথাকে—উপযুক্ত সময়ত ধোৱা বৰণীয়া 'পিতল' গোলাপী, কলা বা কাবোৰ আকৌ নীল বৰণীয়া হৈও থাকিব পাৰে। তুমি বোধকৰো জানা যে মেকুৰীৰ পোৱালী-বিলাক

'কনা' হৈ জন্মলয় সেইদৰে প্ৰথম সপ্তাহত কেচুৱাও পোহৰৰ চাত সহিব নোৱাৰে আৰু কোনো উজ্জ্বল বস্তু চাব নোৱাৰে। সেই কাৰণে সন্তানৰ প্ৰথমতে বাহিৰ দেখুৱাবৰ সময়ত গছ জোপোহা আদিহে দেখুৱাব লাগে—আনকি দিনৰ মুকলি উজ্জ্বল পোহৰৰ পৰা তাক অতৰাই ৰখা উচিত। মুঠ কথা হৈছে সন্তানৰ চকুৰ যত্ন জন্মৰ সময়ৰ পৰা লব লাগে আৰু এনে যত্ন গোটেই জীৱন ব্যাপি চলিব লাগে। সন্তানৰ ভবিষ্যত—শিক্ষা, জীবিকা, সৃষ্টিৰ বস্তুৰ ভোগ আৰু প্ৰশংসা ভাল দৃষ্টি ৰক্ষাৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰে। ভুল দৃষ্টি বা ক্ষীন দৃষ্টিৰ লগত থকা সকলো দুখ আৰু অসুবিধাৰ স্বত্বেত বহুত সন্তান, স্বাস্থ্যৰ সাধাৰণ নিয়মবোৰ অমান্য কৰাৰ কাৰণে এই গুনৰ পৰা বছৰে বছৰে বঞ্চিত হয়। চকু সমন্ধীয় স্বাস্থ্যৰ নিয়মৰ লঙ্ঘনৰ কাৰণেই চকু-ৰোগে দেখা দিয়ে। এই বিষয় তুমি চকুৰ ৰোগ আৰু তাৰ প্ৰতিকাৰ এবাৰ পঢ়িবা। ডাঃ বেনেটে কৈছে' কেচুৱাৰ টোপ নিতো ঘৰৰ উজ্বল পোহৰে চকুত তাৰ প্ৰবাহ পেলায়। যদিও যত্ন আদি লোৱা স্বত্বেও, সন্তানৰ চকুত কিবা সামান্য বস্তু পৰে তেন্তে পানীতকৈ 'এড়িৰ তেলে' তাক উলিয়াই আনত বেছি সহায় কৰিব। গতিকে এনে অবস্থাত হাতে' পোৱাতে ঘৰত এনে এবটল তেল ৰখা যগুত। 'বৰিক লোচনৰ পানীৰে চকু ধুব লাগে।

(বেকাঁ চাহনি) এই বিষয় এটি কথা নিলিখিলে শাওয়ে চুব; সেই কাৰণেই লিখো। প্ৰথম মাহত সামান্য কেৰাকৈ চোৱাত

ভয়ৰ কাৰণ হৈছে চকুৰ লগত সমন্ধ থকা মাংশ পেশীয়ে সমন্ধ-যুক্ত গতিত কাম কৰাৰ অপাৰগতাত আৰু সেই কাৰণেই কিছুদিন সময় লয় কিন্তু তৃতীয় মাহলৈকে 'বেকা-চাহনি' থাকিলে উপযুক্ত চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লব লাগে।

মস্তিস্ক আৰু হাওঁফাওঁৰ পিচতেই 'পেট' এটি আবশ্যকীয় অঙ্গ। জন্মত সন্তানৰ পেটে মাত্ৰ দুই আউন্স জলীয়া বস্তু ধৰে। পেট সৰু হোৱাৰ কাৰণেই আবশ্যক মতে আহাৰৰ (গাখীৰৰ) পৰিমানো কামোৱা হয়। কিন্তু কেতিয়াবা আমি ওলোটাতো কৰি বহো; তাৰ ফলত সন্তানক আধা-পেটীয়াকৈ ৰখা হয়। মুঠ কথা হৈছে সন্তান সন্তুষ্ট নোহোৱা-লৈকে মাকৰ গাখাৰ খাব দিব লাগে। ইয়াৰ কাৰণ হৈছে সন্তানৰ পেটে যদিও দুই আউন্স হে ধৰে কিন্তু ই খাই থকোতেই গাখীৰ অন্ত্ৰলৈ গৈ থাকে; সেই কাৰণেই পেটৰ জোখতকৈও বেছি খাব পাৰে। উপযুক্ত পৰিমানৰ আহাৰ জোগালে সন্তানে নিজেই স্বভাবজাত বৃত্তিৰ দ্বাৰা ইয়াৰ ব্যবস্থা কৰিব।

সমাজৰ অতি নিৰৰ্থক সৌন্দৰ্য্যৰ দৰে, সন্তানৰ স্বাভাৱিক সৌন্দৰ্য্য হৈছে গাঢ় 'ছাল'। এইটো বোধকৰো তোমাক নকলেও হব যে জন্ম নোহোৱালৈকে ছালখন, ৰসাল, গৰম আৰু সকলো কৰ্কশ স্পৰ্শৰ পৰা বঞ্চিত। জন্মৰ পিচত পৰি-বৰ্ত্তনশীল তাপৰ লগত উপযোগী কৰিবলৈ শিকিব লাগে। স্পৰ্শ আৰু ঘামৰ প্ৰবল নিৰ্য্যাসৰ শক্তিৰ অভ্যাস কৰিবলৈ শিকিব

লাগে। প্ৰথম কেই সপ্তাহমান সন্তানক হাতা-পটা কৰিবই নেলাগে। অতি পাতল কোমল কাপোৰ পিন্দাব লাগে আৰু গৰম ভাল বায়ু চলাচল হোৱা কোঠাত ৰাখিব লাগে। কেচুৱাৰ চাল বৰ পাতল, বীজাণু ধ্বংশ কৰা, বীজাণুক বাধা দিয়া শক্তি জন্মা নাই তেতিয়াও, সেই কাৰণেই পৰিষ্কাৰ—পৰিচ্ছন্নতাৰ দ্বাৰাই বীজাণুৰ পৰা সন্তানক আতৰত ৰাখিবলৈ যত্নবান হব লাগে। কৰ্কশতাই 'ছাল' নষ্ট কৰিব পাৰে তাৰ কাৰণে যত্ন লব লাগে।

কেচুৱা লবাৰ অকনিমান লিঙ্গটোৰ মুৰ সচৰাচৰ আগ চালৰে ঢাক খাই থাকে। এদিন, দুদিনৰ পিচত ধুৱাবৰ সময়ত মাক বা ধাত্ৰীয়ে লাহে লাহে আগ-চাল ওলোটাই দিব লাগে। Glan সম্পূৰ্ণৰূপে ওলাবৰ কাৰণে কেইবাদিনো এনে কৰিব লাগে। আগছাল লুটিয়াই যাবৰ কাৰণে অলপ 'ভেচেলিন' আৰু লুটিয়াই দি থাকিলেই যথেষ্ট। আগছাল ডাঠ হৈ লুটিয়াবলৈ টান হলে ত্বকচ্ছেদ কৰাৰ আবশ্যক।

সন্তানৰ বাঢ়ন প্ৰথম বছৰতে বেছি। জন্মৰ আগতে কেনেকৈ বাঢ়ে সেইবিষয় তোমাক কৈছোৱেই। প্ৰথম বছৰত অন্ততঃ ৯ ইঞ্চি বাঢ়িব লাগে আৰু প্ৰথম জন্ম-উৎসবত ২৯ বা ৩০ ইঞ্চি হব লাগে। দ্বিতীয় বছৰত ৩।৪ ইঞ্চি বাঢ়ি দ্বিতীয় জন্মোৎসবত ৩৩ বা ৩৪ ইঞ্চি হয়। ইয়াৰ পাচত সাধাৰণতে পৰিয়ালৰ গঠন অনুসাৰে বাঢ়নিৰ পাৰ্থক্য ঘটে। বছৰে দুই তিনি ইঞ্চি বঢ়াতো সুন্দৰ অনুপাত।

শৰীৰৰ বাকীডোখৰৰ তুলনাত মূৰটো বৰ ডাঙৰ আৰু সেই কাৰণে দ্বিতীয় বছৰত তাৰ বাঢ়ি যোৱাটো তুলনাত কম পৰে। জন্মত মূৰৰ পৰিধি ১৩।১৪ ইঞ্চি আৰু বুকুৰ জোখো সিমানেই। প্ৰথম জন্মোৎসৱত মূৰ আৰু বুকু ৫।৩ ইঞ্চি বাঢ়ি প্ৰত্যেকটোৱেই ঠিক ১৮½ ইঞ্চি পৰিধি হব লাগিব। কিন্তু দ্বিতীয় বছৰত সিহঁত মাখোন দুই ইঞ্চিহে বাঢ়ে আৰু মূৰৰ বাঢ়ন কমি যায় আনহাতে বুকু আৰু শৰীৰৰ আন অঙ্গ প্ৰত্যঙ্গ বোৰ মূৰৰ তুলনাত বেচি বাঢ়ে।

এই সময়ত সন্তানক আমি সোধা কথা মনত ৰাখিব নোৱাৰিলেও—প্ৰথম বছৰত তাৰ মস্তিস্কৰ কাম যথেষ্ঠ হয়। পৰিচালনা আৰু শিক্ষাৰ আবশ্যক নহলেও এইবোৰ ব্যক্তিগত উৎকৰ্ষতা। যেতিয়ালৈকে তাক উপযোগী অবস্থাৰ মাজত ৰখা যায়, তেতিয়ালৈকে সন্তানক বেচি ভাগ সময় ইচ্ছামতে থাকিবলৈ দিব লাগে। তিনিমাহ বয়সৰ পিচত সি গছৰ লৰি থকা ডালবোৰলৈ চায়, উৰি যোৱা চৰাই চাই থাকে, নিজৰ ভৰিৰ আঙ্গুলি চাই থাকে।

এতিয়া তোমাক প্ৰথম বছৰৰ বেলেগ বেলেগ সময়ৰ ওজন আৰু উচ্চতাৰ এখন তালিকা দিও।

প্ৰথম বছৰত বেলেগ বেলেগ সময়ৰ ওজন আৰু উচ্চতা

বয়স	ওজন (পাউণ্ড হিচাবে)	উচ্চতা (ইঞ্চি হিচাবে)
জন্মত	৭½	১৯½
এমাহত	৮½	২০½

বয়স	ওজন (পাউণ্ড হিচাবে)	উচ্চতা (ইঞ্চি হিচাবে)
দুমাহত	১০½	২১
তিনিমাহত	১২	২২
চাৰিমাহত	১৩¾	২৩
পাচমাহত	১৫	২৩½
ছমাহত	১৬	২৪
সাতমাহত	১৭	২৪½
আঠমাহত	১৮½	২৫
নমাহত	২০	২৫½
দহমাহত	২০½	২৬
এঘাৰ মাহত	২১	২৬½
এবছৰত	২২½	২৭

এই অনুপাতিক আবশ্যকতাৰ পৰা, সন্তানে ক্ৰমান্নয়ে উন্নতি কৰিলে আৰু তাৰ ওজন নকমিলে ২।৩ আনকি চাৰি পাউণ্ড পাৰ্থক্যৰ কাৰণে ভাবিব লগীয়া একো নাই। এই হিচাবে পোন পটীয়াকৈ স্থিৰ ওজন দেখুৱাই বা প্ৰকৃত ক্ষয় দেখুৱাইছে যেন লাগিলে সাৱধান হৈ ইয়াৰ বিহিত কৰিব লাগে।

চাৰি বা পাচ মাহত ওজন জন্মৰ ওজনৰ প্ৰায় দুগুন হব লাগে আৰু এবছৰত জন্মৰ ওজনৰ তিনিগুন হব লাগে। তিনি পাউণ্ডতকৈ কম ওজনৰ সন্তানক বৰ কষ্টৰেহে তুলিব পাৰি। জন্মত সাধাৰণ স্বাস্থ্যবান সন্তানৰ ওজন ৬½ পাউণ্ডৰ পৰা ৯ পাউণ্ডৰ মাজত। কিন্তু মই হলে ১১ পাউণ্ডৰ সন্তানো ২।৪ টি

দেখিছো। জন্মৰ তিনি দিনৰ পিচত বেছিভাগ সন্তানৰ ওজন কিছু কমে। ইয়াৰ কাৰনো ভাবিবৰ একো নাই। উপযুক্ত মতে গাখীৰ পালে দিনো উন্নতিৰ বাটত আগুৱাব। সন্তানৰ ধাতব বস্তু, আচল প্রটিন আৰু ভিটামিনৰ দৰে আবশ্যকীয় বস্তুবো যোগান ধৰিব লাগে। চানা আৰু শ্বেতসাৰ যুক্ত আহাৰে সন্তানৰ চৰ্ব্বি আৰু ওজন বঢ়াব পাৰে কিন্তু আগত কৈ অহা বস্তু নহলে সম্পূর্ণ আহাৰ নহব।

এমাহ মান হোৱাৰ পাচত সন্তানৰ কাপোৰ কানি গুচাই অলপ সময়ৰ কাৰণে হাত ভৰি আচাৰিবলৈ দিব লাগে। গৰম কালি 'Sunbath' দিব লাগে আৰু হাত নোহোৱা পাতল কাপোৰৰ ছোলা কেই ঘণ্টামান পিন্ধাই ৰাখিব লাগে। এনেকৈ আচাৰি সি আনন্দ পায়।

ওপজাৰ পৰা এবছৰৰ ভিতৰত সন্তানৰ বহুতো পৰিবৰ্ত্তন হয় তাৰ ভিতৰত মুঠতে কেইটিমান তোমাৰ জানিবৰ কাৰণে দিলো।

জন্মৰ প্রথম দিন ঃ—শোৱাৰ বাহিৰে আন একো চাব নোৱাৰে বা নেদেখে। (ইয়াৰ অনিয়মো আছে অৱশ্যে)

প্রথম সপ্তাহ ঃ—

ছাঁৰ বাহিৰে অইন ঠাইত চকু জপাই ৰাখে কিন্তু প্রথম সপ্তাহৰ পিচত কোমল পোহৰ চাব পাৰে।

প্রথম মাহ ঃ—

ইফালে সিফালে চায়, আনন্দ প্ৰকাশ কৰে, লৰা-চৰা আৰু

শব্দৰ গম ধৰে। গেলা আৰু সোৱাদৰ অনুভুটিয়ে দেখা দিয়ে।

দ্বিতীয় মাহ ঃ—

সচাঁকৈয়ে মনোযোগ দিব পাৰে। মাক আৰু ধাত্রীক (বা ওচৰত সদায়, ঘনায় আলপৈচান ধৰা মানুহক) চিনি পায় আৰু হাঁহে। লৰা-চৰা আৰু শব্দৰ গম পাই ইফালে সিফালে চায়।

তৃতীয় মাহ ঃ—

হাঁহে, চকুৰে মানুহৰ মুখ অনুসৰণ কৰে, বৰ ভৰি আচাৰে আৰু সাৰে থকা সময়ত কৰ্ম্মঠ যেন দেখুৱায়।

চতুর্থ মাহ ঃ—

মুৰটো কম লেহুকা হয় আৰু পোনাই ৰাখিব পাৰে। লৰি চৰি থকা বস্তুৰ খেল ধেমালি ভাল পায়।

পঞ্চম মাহ ঃ—

(ধৰিলে) বহিব পাৰে, বৰ আনন্দ পায়, আৰু বৰকৈ হাঁহে।

৬ষ্ঠ মাহ ঃ—

নিজৰ হাতৰে ধৰি পুতলা বা কাঠ কামুৰিব পাৰে। ভৰিৰ আঙ্গুলি মুখত সুমুৱাব খোজে।

সপ্তম মাহ ঃ—

বস্তু বাহানি ধৰি খুন্দিয়াই, লুটিয়াই শব্দকৰি আনন্দ পায়। দাঁত দেখা দিব পাৰে।

অষ্ঠম মাহ ঃ—

বহি পোন হৈ থাকিব পাৰে। (নিজে)

নবম মাহ ঃ—

আনন্দত বগাই ফুৰিব পাৰে।

দশম মাহ ঃ—

বগাই ফুৰুতে চকিব ঠেং, নিজৰ বিছনাৰ খুটাত ধৰি থিয় হয় আৰু পাৰিলে নধৰাকৈ থিয় হবলৈ চেষ্টা কৰে।

একাদশ মাহ ঃ—

কিবা এটাত ধৰি অতি সহজে থিয় হয় আৰু কিছু সময় থাকি হঠাৎ বহি হাঁহিবলৈ ধৰে।

দ্বাদশ মাহ ঃ—

জন্মতকৈ ওজন তিনিগুন হয়। মস্তিস্কৰ ওজনো বাঢ়ে। ৬টা দাঁত গজে, কেইবাটাও সহজ কথা কয় আৰু খোজ লবলৈ ধৰে। মুৰৰ কোমল ঠাই ডোখৰ ক্ৰমে চাপ খাই সৰুহৈ পৰে।

তোমাৰ চাগৈ বিৰক্তি লাগিছে-কিমান কান্দোন, টোপনিৰ ব্যাখ্যা শুনিবা নহয় জানো। সকলো পুৰণা কথাৰে নতুন পৰিচয় দিবলৈ যোৱাত তোমাৰ খঙে চাগৈ চুলিৰ আগ পাইছেগৈ কিন্তু তুমি বোধকৰো পাহৰি গৈছা-প্ৰেমতে বোলা, আধ্যাত্মজী বনতে বোলা, ৰাষ্ট্ৰচেতনাতে বা সামাজিক নীতিতে বোলা—এই সকলোকে নতুন সাঁচত গঢ়িব লাগিব। বৈচিত্ৰৰ সোৱাদ নেথাকিলে ৰুচিত জীৱন্ত নহয়। আজিলৈ আহো দেই। ইতি

তোমাৰ—

ককাইদেউ,

১০

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

তোমাৰ চিঠিয়ে আজি মোক আনি দিছে তোমাৰ মনৰ গুপুততম কথা। তুমি লিখিছা বছৰত দহমাহ যোনে গৰ্ভধাৰণ হৈ ব্যস্ত—পৰান্ন আৰু পৰাশ্ৰয়ত যোন চিৰদিন প্ৰতিপালিত, শিক্ষা যাৰ প্ৰেমপত্ৰতেই শেষ, দীক্ষা পতি পৰম গুৰু—পলিটিক্স এজন স্বামী বিছাৰি লোৱাতে তেওঁ আকৌ দেশৰ কাম কৰিব কি ? অতদিন অতবিলাক তোমালৈ লিখা মোৰ বৃথাই গল যেন লাগিল, তোমাৰ চিঠি পঢ়ি। এটি কথাতে কবলৈ হলে তুমি ভাবিছা 'মাতৃ' হৈ জীয়াই থকাতকৈ নাৰী হৈ জীয়াই থকা অনেক শ্ৰেয়। যদি এয়ে তোমাৰ মনোভাব হয় তেন্তে মোৰ আজি ১০।১৫ বছৰৰ শ্ৰম অথলে গল বুলিয়েই ভাবিবা। মোৰ বিশ্বাস নহয় তোমাৰ এনে মনোবৃত্তি হৈছে বুলি ; তুমি

কাবোবাব কথাহে লিখি মোৰ মন জুখিব খুজিছা। বাৰু, আকৌ তোমাৰ উত্তৰলৈ বাট চাই ৰলো। এতিয়া সিদিনা এৰাৰ পৰা আৰম্ভ কৰো কি বোলা।

সন্তানৰ আপদাল কৰা, তুলি তালি ডাঙৰ দীঘল কৰি মানুহ কৰি তোলাৰ ভাৰ প্ৰকৃততে মাকৰ প্ৰেমৰ দায়িত্বৰ লগত নাড়ীৰ সমন্ধ। এই প্ৰেম অন্ধ বা নিৰ্ব্বোধ নহৈ জ্ঞান সম্পন্ন আৰু উপদেশ মুলক হব লাগিব, সহিষ্ণুতা তাৰ আলম হব লাগিব। মানব সমাজত মানসিক জ্ঞান বা আধা জ্ঞানে **আত্মবোধ** আৰু স্বাভাবিক প্ৰকৃতিৰ ওপৰত, হস্তক্ষেপ কৰে আনকি কেতিয়াবা সিহঁতৰ—ঠাইয়ো পৰিবৰ্ত্তন কৰে; গতিকেই বৰ্ত্তমান সময়ত পৃথিবীৰ অতি আপোন প্ৰীতি-পূৰ্ণ পিতৃ-মাতৃক, তেওঁলোকৰ প্ৰেমলীলাৰ মাজেদি জন্ম দিয়া সন্তানক ডাঙৰ দীঘল কৰোতে বহুত কথা শিকিব লাগে। মোৰ মনেৰে সংসাৰৰ পাৰিপাৰ্শ্বিকতাত সকলো বস্তুৰ ভিতৰত প্ৰেমেই অতি আবশ্যকীয়, অতি উন্নত ধৰণে শিক্ষিত হৈয়ো যি প্ৰেমৰ গোন্ধ-ভাপ পোৱা নিঠুৰতাৰে মাত্ৰ কৰ্ত্তব্য পালেই ব্ৰত কৰে তেওঁলোকৰ হাতত সন্তানক তুলি দিয়াতকৈ অশিক্ষিত, জ্ঞানী—মৰমিয়ালৰ হাতত সন্তানক সমৰ্পণ কৰা বৰঞ্চ শ্ৰেয়।

প্ৰত্যেক সন্তানেই একোটি মানব প্ৰকৃতি; যদিও ব্যক্তিগত পৰিচয় জনমৰ লগে লগে পোৱা নহয়। প্ৰত্যেক সন্তানক বুজিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে—এটি সাধাৰণ (average) স্বাস্থ্যবান সন্তানৰ প্ৰকৃত আবশ্যকীয় শাৰীৰিক দৰকাৰী বস্তুবোৰ

বিচাৰি পোৱা টান নহয়। সন্তানৰ মঙ্গল আৰু উন্নতিৰ কাৰণে শিক্ষা আৰু উপদেশৰ আবশ্যক—কিন্তু অন্তৰৰ ভাল পোৱাকে (প্ৰেমৰে) তাক সাবতি ধৰিব নোৱাৰিলে-পৃথিবীৰ জ্ঞান-ভাণ্ডাৰে আৰু অভিজ্ঞতাৰ ভঢ়ালৰে ইয়াক পুৰাব নোৱাৰি।

এতিয়া চোৱা যাওক সন্তানৰ কাৰণে কি কি বস্তুৰ আবশ্যক প্ৰথমতে ধৰা যাওক বায়ু—বায়ু বিশুদ্ধ, বীজাণুহীন, নাতিশিতুষ্ণ হব লাগিব,-পানী—সদায় পৰিষ্কাৰ আৰু উতলোৱা হব লাগিব। প্ৰকৃতিয়ে ব্যবহাৰ কৰা আহাৰ দিব লাগিব (অৰ্থাৎ মাতৃৰ গাখীৰ); পিচত ইয়াক বাদ দি ইয়াৰ সলনি দিব লাগিব। ইয়াৰ বাহিৰেও পিন্ধউৱা কাপোৰ, পোহৰ, জুই আদি উষ্ণতাৰ বিষয় লক্ষ আৰু থকা কোঠালি (ঘৰ) প্ৰতি চোকা দৃষ্টি দিব লাগে। এই বিলাক হ'ল শাৰীৰিক মঙ্গলৰ কাৰণে—নৈতিক শিক্ষা আৰম্ভ কৰিব লাগে খুউৱাৰ সময়ত। শৌচাদি আৰু টোপনিৰ সময় নিয়মাধীন কৰাব লাগে। পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ কথা আৰু বহলাই নকলেও হব—বিশেষ ৰেগীয়া মানুহ, মাখি, ম'হৰো সাৱধান লব লাগে। লগে লগে কোমল বিছনা, গাৰু, ৰদৰ জিলিঙনিত বহুৱাই ধেমালি কৰিবলৈ ভুবৰি বনৰ সেউজিয়া ঘাহনি আৰু ৰং বেৰঙৰ পুতলা আদিবো ব্যবস্থা কৰিব পাৰিলে বৰ সুন্দৰ হয়।

এই বিলাক কথা যে কলো, ই যদিও বৰ অকন অকন কথা, তথাপি ইয়াৰ কাৰণে পিতৃ-মাতৃৰ লক্ষ ৰখা উচিত। যথেষ্ঠ ধন খৰছ কৰি অভিজ্ঞ ধাত্ৰী নিয়োগ কৰিলেই তেওঁ-

লোকৰ কৰ্ত্তব্য শেষ হৈছে বুলি ভবা অনুচিত। ধাত্ৰীৰ কাৰ্য্যাৱলী সাৱধানৰে লক্ষ কৰা উচিত সেইবুলি মই তোমাক ধাত্ৰীক অবিশ্বাস কৰিবলৈ কোৱা নাই—মই কৈছো, যাতে এইবোৰ কাম শিকিবৰ কাৰণে আৰু অললশৰীয়া অৱস্থাত যাতে নিজেই সেইবোৰ কাম কৰিব পাৰে।

সন্তানৰ প্ৰথম চাৰি সপ্তাহৰ কথাকে তোমাক আৰু অলপ বহলাই কও ; সন্তান জন্ম যুদ্ধই গৰ্ভধাৰণৰ শেষৰ কেইমাহৰ কষ্টৰ ওৰ পেলায় ; আৰু পোৱাতীৰ শাৰীৰিক জিৰনিৰ আবশ্যক হয়। কিন্তু মাকে বিছনাত জিৰনি লৈও সন্তানৰ আহাৰ (গাখীৰ) যোগাবই লাগিব। প্ৰথম **চাৰি সপ্তাহ** গৃহস্থৰ অবস্থা সচ্চল হলে সেৱিকা বা ধাত্ৰীয়ে মাক আৰু সন্তানৰ মঙলা-মঙলত চকুদিয়া, আৰু আলপৈচান ধৰাত সাহায্য কৰিব পাৰে। কিন্তু এনে হলে সন্তান ভুমিষ্ঠ হোৱাৰ পূৰ্ব্বতে 'মাকে' এগৰাকী—বিশ্বস্ত আৰু সুৰুচিপূৰ্ণ ধাত্ৰী পাব লাগিব। মাকে সন্তানক গাখীৰ খুউৱাৰ উপৰিও--সন্তানক তেওঁৰ বুকুৰ মাজত ৰাখি তাপ দিব লাগে। এইটো পাহৰিলে নচলিব যে মাকেই সন্তানৰ প্ৰকৃত আৰু প্ৰধান ধাত্ৰী আৰু এই বুকুৰ মাজত লোৱা অৰ্থাৎ প্ৰেমৰ চোৰে সন্তানক বুকুৱাই নহয় মানৱিক আকৰ্ষণী শক্তিবো সন্তানলৈ আগবঢ়োৱা হয়—আৰু ই কেৱল মূল্যবান বুলিলে ভুল হব ই সন্তানৰ পৰিপুষ্টিৰো প্ৰধান অঙ্গ। গতিকে সন্তান জন্মৰ এসপ্তাহ মানৰ পিচত মাতৃয়ে আৰামৰে গাৰুত ভেজাদি আউজি বহিব পৰা হলে

সন্তানক মাকৰ কোলাত এৰি দিয়া উচিত।

এমাহৰ পিচত ধাত্ৰী যোৱাৰ পিছত কি ব্যবস্থা হব পাৰে তালৈ এবাৰ চোৱা যাওক। মোৰ এই চিঠি বিলাক তোমাৰ শিক্ষিত আৰু মধ্যবৃত্তি মানুহৰ কাৰণে লিখা সেই কাৰনেই মই সদায় আমাৰ গাভৰু সকলক যি সকলে আগলৈ মাতৃ হব তেওঁলোক যাতে কৰ্ম্মঠ হয় সেই ভাৱেই সকলো চিঠি লিখিছো। অভিজাত্য সম্প্ৰদায়ে ইয়াৰ লগত আৰু অলপ আলপৈচান ধৰা লিগীৰিৰ ব্যবস্থা কৰি মানিব পাৰে। প্ৰত্যেক গৃহস্থই একোজনী ধাত্ৰী বা আয়া ৰখা সম্ভৱপৰ নহয়। ধাত্ৰী নোহোৱাকৈ মাকৰ আশাশুধীয়া যত্ন—উচ্চ শিক্ষিত কৰ্ম্ম-কুশল ধাত্ৰী ? নে অভীজ্ঞ আয়া। মোৰ বোধৰে মাতৃক সহায় কৰিবৰ কাৰণে আৰু মাতৃৰ উপদেশ মতে কাম কৰি যোৱা এজনী ছোৱালীয়েই মধ্যবৃত্ত গৃহস্থৰ পক্ষে যথেষ্ঠ।

লালন প্ৰকোষ্ঠ (Nursery) অলপ-অচৰপ নিলিখিলে নচলিব, তাৰো অলপ আভাষ দি থও। যি সকলে পাৰে তেওঁলোকে দিন আৰু ৰাতিৰ কাৰণে ছুটি নাৰ্শাৰী ৰাখিব কিন্তু ৰাতিৰটো বেছি আবশ্যকীয়। নাৰ্শাৰী কোঠালিৰ পূব আৰু দক্ষিণ ফালে খিৰিকি থকাই উত্তম, কাৰণ কেচুৱা বৰ সোনকালে শোৱে আৰু সেই কাৰণেই যাতে অস্তমিত সূৰ্য্যৰ কিৰণ পশ্চিমেদি সোমাব নোৱাৰে তাৰ দিয়া হব লাগে। ঘৰৰ বাহিৰত বেছি সময় ৰাখিব পাৰিলে স্বাস্থ্যৰ কাৰণে বৰ সুন্দৰ ব্যবস্থা। নাৰ্শাৰিত উপযুক্ত ভাবে শিক্ষা দিয়া উচিত,

খোৱা, পিন্ধা, শৌচাদি কৰাৰ নিৰ্দ্ধাৰিত সময়ো এই কালতে শিকোৱা উচিত। সন্তানৰ প্ৰথম কেইমাহ আৰু কেইবছৰ জীৱনৰ লেখত লবলগীয়া দিন, এই কেইবছৰেই বৈজ্ঞানিক গবেষণাৰ জীৱন অৰ্থাৎ এই কেইবছৰতে সন্তান ভবিষ্যতলৈ কেনে হব বুজিব পাৰি।

নাৰ্শাৰীৰ কাৰণে যি বস্তুৰ আৰু আহিলা পাতিয আবশ্যক তাক মোৰ মাতৃমঙ্গলত বিষদ বৰ্ণোৱা আছে, সেই কাৰণে আজি আৰু সেই বিষয় নিলিখিলো।

সন্তানক চুমা খোৱা লৈ বহুত কথা বোধকৰো, তুমি শুনিছা। আজি কালি বৈজ্ঞানিক আৰু শাস্ত্ৰীয় ৰীতিমতে আনকি মাকেও মুখত চুমা খোৱা অযুগুত। চুমাখালে অঙ্গ প্ৰত্যঙ্গ, ডিঙি, মুৰতহে চুমা খাব লাগে কাৰণ মাকৰ গাতো কিছুমান ৰোগৰ বীজাণু আছে সেইবোৰৰ পৰা সন্তানক ৰক্ষা কৰিব লাগে। কোনো কেচুৱাকে মানুহৰে ভৰি থকা কোঠালিলৈ নিব নেলাগে আৰু কোনো বেমাৰী বা অসুখীয়া আনকি পানীলগা মানুহকো কেচুৱাৰ ওচৰলৈ যাব দিব নেলাগে অবশ্যে মাকৰ কথা বেলেগ।

সদায় বিশেষ ভাবে চকুদিব লাগে যাতে সন্তানৰ কোনো অসুখ নহয়। যি সন্তানে মাকৰ গাখীৰ, আৰু মুকলি বতাহত বাঢ়িবলৈ পায় তাৰ কোনো অসুখৰ আশঙ্কা নেথাকে। প্ৰথম বছৰ আৰু তাৰ পিছৰ বছৰো সন্তানক ভালকৈ তুলিব পৰাৰ ওপৰতেই তাৰ গোটেই জীৱনৰ স্বাস্থ্য বহুত ভাগে নিৰ্ভৰ

কৰে। সাত বছৰ নোহোৱালৈকে সন্তানক কোনো সংক্ৰামক বেমাৰীৰ ওচৰলৈ যাব দিব নেলাগে আনকি বন্ধু বান্ধৱ, মিতিৰ কুতুম আদিয়ে বেয়া পালেও। সাধাৰণ সম্পূৰ্ণ নিৰাপদতাৰ নিৰ্দ্দিষ্ট নিয়মৰ যোগা যোগৰ নিষিদ্ধ সময় বৰ ছুটি। বয়সীয়া সন্তানতকৈ কেচুৱাৰ কাৰণে খোচৰা ৰোগ বৰ সাংঘাটিক আৰু সাত মহীয়া সন্তানলৈ আৰু সাংঘাতিক।

বিচনাত কেচুৱাৰ মুখত নাকত মাকৰ শ্বাস প্ৰশ্বাস সোমাব নোৱাৰে তালৈ মন কৰিব লাগে। অকন অকনিহতৰ কাহ পানীলগা বেছি আৰু ই অনিষ্টকৰো। ইয়াৰ পৰা সন্তানক আতৰত ৰাখিবলৈ সদায় যত্নবান হোৱা আবশ্যক।

মাকৰ গাখীৰ সন্তানৰ জন্ম স্বত্ব। সকলো জীৱ জন্তুৰ কাৰণে প্ৰকৃতিয়ে উপযুক্ত আহাৰৰ জন্ম হোৱাৰ আগতেই আয়োজন কৰি থৈছে। তুমি এটি কথা মন কৰিবা, সকলো গাখীৰৰ উমৈহতীয়া কোনো গুন থাকিলেও বহুত বিষয়ত সিহত বেলেগ আৰু বিভিন্ন জীৱৰ কাৰণে সেই জাতিৰ গাখীৰেই উপযুক্ত। তোমাৰ বুজিবৰ কাৰণে কাৰ গাখীৰত কি আছে তাৰ এখনি আছনি দিলো। পঢ়ি চাবা

—গাখীৰ—

জীৱনৰ আহাৰ

Source	Water	Casein	Albumin	Fat	Sugar	Ash
Human	87·41	1·03	1·26	3·78	6 21	·31
Cow	87·17	3·02	·53	3·69	4·88	·17

Source	Water	Casein	Albumin	Fat	Sugar	Ash
Buffalo	82·16	4·26	·46	7 51	4·77	·84
Goat	85·71	3·20	1·09	4·78	4·46	·76
Ash'	89·64	·67	1·55	1·64	5·99	·51

তুমি উপলব্ধি কৰাৰ নকৰা কৰ নোৱাৰো যে মানব সন্তানেই সিহতৰ স্বাভাৱিক আহাৰৰ প্ৰতিবন্ধকতা আৰু সিহতৰ জাতিৰ প্ৰধান আবশ্যকতাৰ পৰা আনবোৰ জীৱতকৈ বেছি কষ্ট ভোগ কৰে। মানুহ মৰণশীল বুলিয়েই সন্তান নমৰে সিহঁতক মাৰো আমালোক—আমি বিষ পিয়াই, বিষ খুৱাই আৰু নিশ্বাসত বিষ লবলৈ দি। মাকৰ গাখীৰতকৈ সন্তানৰ কাৰণে একো অমৃত নাই আৰু পৰাপক্ষত ৮।৯ মাহলৈ যাতে মাকৰ গাখীৰ সুচাৰু আৰু সুবিধা মতে পায় তাৰ কাৰণে মাকৰ প্ৰকৃত যত্ন লোৱা সকলোৰে কৰ্ত্তব্য। মাকৰ গাখীৰতকৈ পৃথিবীৰ একোলোৰেই পৃথিবীৰ বিজ্ঞান সম্মত উদ্ভাবনা সমান হব নোৱাৰে। ই অকল উত্তম আহাৰেই নহয় ই সম্পূৰ্ণভাবে নিৰাপদ আহাৰ। নিজৰ গাখাৰৰ সলনি তুমি যদি সন্তানক বটলৰ গাখীৰ দিয়া তেন্তে তুমি বুজিবা যে তুমি সন্তানৰ জন্মস্বত্ব বিক্ৰী কৰিলা।

কোনো কোনোৰ অবশ্যে প্ৰথমতে ঠিক মতে গাখীৰ নোলায় তাৰ কাৰণে হতাশ হোৱাৰ কোনো কাৰণ নাই, সুৰুচিপূৰ্ণ আহাৰ আৰু উপযুক্ত ভাবে সন্তানৰ যত্ন ললে গাখীৰ ওলাবই তথাপিও যদি হে নোলায়, তেতিয়া হলেও, সন্তানক গাখীৰ দিয়া সময়ত যি এক বা দুই আউন্স ওলায় সিও বৰ মূল্যবান

আৰু প্ৰথমতে মাকৰ গাখীৰ খুৱাইহে আন বস্তু দি আহাৰ পুৰণ কৰিব লাগে। মাকৰ গাখীৰৰ বাহিৰে অইন আহাৰে প্ৰকৃততে নিজত্ব ৰক্ষা কৰিব নোৱাৰে আৰু কৃত্ৰিম আহাৰ খোৱা সন্তান দেখাত শকত আবত হলেও, মাকৰ গাখীৰ খোৱা সন্তানবদৰে সিহঁতৰ সেই একে আবশ্যকীয় বল বা শক্তি নেথাকে। তোমাক মই আগতেই কৈ আহিছো আৰু তালিকা এখন দি দেখুৱাইছোৱেই যে সকলো প্ৰাণীয়েই বিশেষ ৰকমৰ গাখীৰ খাবলৈ পোৱাতো প্ৰকৃতিৰ ব্যবস্থা। প্ৰত্যেক বিভিন্ন জাতীয় জন্তুৰেই সেই জাতীয় গাখীৰত শ্ৰীবৃদ্ধিৰ গুণ আছে অৰ্থাৎ গাখীৰত ৰাসয়নীকৰ গুণ।

তুমি 'ৰাসয়নিকৰ' কথা কোৱাত ওলোটা নেভাবিবা—এই গাখীৰ অকল যে ৰাসয়নিক অনু-পৰমাণুৰে গঠিত এনে নহয়, সন্তান ডাঙৰ হোৱাৰ লগে লগে কিছু কিছু পৰিমাণে গাখীৰৰ প্ৰকৃতি আৰু ৰছনাবো পৰিবৰ্ত্তন হয়—আৰু এই পৰিবৰ্ত্তনৰ আবশ্যক হয় বৰ্দ্ধিত সন্তানৰ পৰিবৰ্ত্তনৰ অনুপাতে।

তোমালোকৰ ভিতৰত বহুত নাৰীয়েই ভাবে মাতৃ-গাখীৰ গৰুৰ গাখীৰৰ দৰে বগা, ডাঠ আৰু সৰৰ দৰে (creamy)। কিন্তু দঢ়াচলতে এনে নহয়। মাতৃৰ গাখীৰ বেচি পাতল, দেখাত পানীৰ দৰে আৰু কিছু পৰিমাণে নীল ৰঙৰ; ইয়াৰ পৰা তুমি আকৌ নেভাবিবা যে এই গাখীৰত কোনো গুন নাই আৰু পাতল, প্ৰকৃততে কেচুৱাৰ কাৰণে এনে হোৱাহে উচিত। তোমালোকৰ ভিতৰতে কিছুমান আছে যি এনে গাখীৰে তেওঁ-

লোকৰ সন্তানক দূৰ্ব্বল কৰিব বুলি ভাৱ গাখীৰ খুৱাবলৈ একুৱাই।

মাকৰ গাখীৰতনো কি আছে তোমাৰ অবশ্যে নিশ্চয় জানিবৰ ইচ্ছা হব সেই কাৰণে তলত এযন তালিকা দিলো।

প্ৰোটিন	শতকৰা	১·৫০
শ্বেতসাৰ	,,	৭·০
চৰ্ব্বি	,,	৩·৫০
Ash	,,	০·২০
পানী	,,	৮৭·৮

বেলেগ বেলেগ গবেষকে বেলেগ বেলেগ দিছে; কিন্তু সেইবিলাকৰ বহল তালিকা আৰু নিদিলো মাত্ৰ কও যে মাকৰ গাখীৰ যেনে ধৰনৰে নহওক, সন্তানৰ কাৰণে সেয়ে উপযুক্ত। যদি সন্তান টোপনি আৰু নিয়মিত ওজনৰ বৃদ্ধিৰ হীন দেঢ়ী নহয় তেন্তেই বুজিব লাগিব আহাৰ ঠিক হৈছে আৰু ইয়াৰে বিশেষ তাৰতম্য হলেহে মাকৰ গাখীৰ বিশ্লেষণ কৰি চাব লাগে আৰু তাকে কৰিলেই কিহৰ অভাৱত তেনে হৈছে ধৰা পৰিব—আৰু সেই অভাৱ হোৱা বস্তুৰ যোগান ধৰিব লাগে। সেই বুলি মাকৰ গাখীৰৰ আবশ্যকতা নোহোৱাতো প্ৰমান নহয়। ওপৰত তোমাক কৈ অহাৰ বাহিৰেও গাখীৰত mineral বুলি আন বস্তুও সম্যক ভাবে আছে। ইয়াৰ বাহিৰেও ৰোগৰ বীজাণুক বাধা দিবলৈ শৰীৰক সক্ষম কৰা ক্ষুদ্ৰ পদাৰ্থবোৰো সন্তানে মাকৰ গাখীৰৰ পৰা পায় আৰু বিশেষ ব্যক্তিগত গঠণত

নিজৰ শৰীৰ ব্যবহাৰ কৰে। সেই কাৰণেই কৃত্ৰিম গাখীৰ খাই বৰ্দ্ধিত হোৱা সন্তানতকৈ মাকৰ গাখীৰ খাই বৰ্দ্ধিত হোৱা সন্তান ৰোগৰ বাধা জন্মোৱাত বেচি সক্ষম। তোমাক মই আগেয়েই কৈ আহিছো যে সন্তানৰ বৃদ্ধিৰ লগে লগে মাকৰ গাখীৰৰো পৰিবৰ্ত্তন হয় সন্তানৰ বৃদ্ধিৰ লগত সামঞ্জস্য ৰাখিবৰ কাৰণে। মাকৰ গাখীৰ দিয়াত আৰু এটি বিশেষ সুবিধা হৈছে ই স্বভাৱত নিয়মিত ভাবে তপত হৈ থাকে আৰু মাজত কোনো বতাহ সোমাবৰ সুবিধা নেপোৱাকৈ সন্তানৰ পেট পায়গৈ। বৈজ্ঞানিক সকলৰ হিচাব পত্ৰৰ পৰা এইটো এতিয়া প্ৰতিপন্ন হৈছে যে বটলৰ গাখীৰ খোৱা কেচুৱাৰ মৃত্যু সংখ্যাতকৈ প্ৰথম বছৰত মাকৰ গাখীৰ খোৱা সন্তানৰ আধা হে মৃত্যু হয়। ইয়াৰ উপাৰও বটলৰ গাখীৰ হোৱা লৰা ছোৱালীৰ 'অজীৰ্ণতা' 'বেয়া দাঁত' 'ঠেক আলু' 'দুৰ্ব্বল-গঠন' আৰু সাধাৰণ ৰোগত ভোগে তাৰ সংখ্যা বৰ কম নহয়। সেই কাৰণে সম্ভৱপৰ হলে ন' মাহলৈকে মাকৰ গাখীৰৰ বাহিৰে অইন আহাৰ নিদিয়াই ভাল।

ডাঃ পেটসিনৰ কিতাপৰ পৰা মাকৰ গাখীৰে সন্তান আৰু মাকৰ কি উপকাৰ সাধে তাক তোমালৈ তুলি দিলো:—

মাকৰ লাভ আৰু উপকাৰ:—

(১) বটলৰ গাখীৰতকৈ মাকৰ গাখীৰ সস্তা

(২) পৰিশ্ৰম কম (অৰ্থাৎ বটলৰ খুৱালে, বটল চাফা আদি কৰি, গাখীৰ ভৰোৱাত পৰিশ্ৰম)

(৩) গাখীবদিয়াব আগডোখৰ কালত, সন্তানক গাখীৰ দিয়াৰ পৰা গৰ্ভাশয় স্বস্থানত অহাত সহায় কৰে।

(৪) সন্তানক ভাল স্বাস্থ্যত ৰাখিলে, যথেষ্ঠ সময়, মনৰ উৎকণ্ঠা আৰু ধন খৰছৰ পৰা হাত সাৰিব পাৰি।

সন্তানৰ উপকাৰ ঃ—

(১) মাকৰ গাখীৰ এটি স্বাভাৱিক আহাৰ; অতি বৈজ্ঞানিক উপায়েৰে তৈয়াৰ হলেও, বটলৰ গাখীৰ, প্ৰোটিন, চৰ্ব্বি (Fat) আৰু শ্বেতসাৰ (Carbohydrates) গঠিত মাকৰ গাখীৰৰ কাষ চাপিব নোৱাৰে। তাৰ উপৰিও জীয়াই থাকিবৰ কাৰণে কৰা আগতীয়া যুদ্ধত কেচুৱাক সহায় কৰা প্ৰায় আচল মুক্ত জীৱ কিছুমান আছে।

(২) সন্তান সুস্থ ভাবে থাকিব পাৰে, ভাল শৌচ পেচাব হয়। আহাৰ সুন্দৰ জীন যায় আৰু ভালদৰে শুব পাৰে।

(৩) জীৱনৰ প্ৰথম বছৰত মৃত্যুৰ সম্ভাৱনা ৫গুন কম।

(৪) সদায় মাকৰ লগত থকাৰ কাৰণে, সন্তানে আন মানু-হতকৈ মাকৰ পৰা উপযুক্ত যত্ন পায়।

তুমি চাগৈ বৰ অধৈৰ্য্য হৈছা। ভাবিছা এই বিলাক সামান্য কথা, ইয়াৰ আকৌ ইমান ব্যাখ্যা কিয়। নহয় সন্তানেই জাতি। এই জাতি গঢ়ি তুলিব লাগিব তোমালোকে আৰু যত্নৰে। ইয়াৰ কাৰণে শিক্ষাৰ আবশ্যক সেই দেখিয়েই ইমান

এই বকলা লিখিলো।

জন্ম হোৱাৰ পিচতে সন্তানক প্ৰথম বাৰৰ কাৰণে গাখীৰ খুৱাবলৈ মাকৰ হাতত দিয়া হয়। জন্মৰ পিচত সন্তান আৰু মাকৰ ভাল দৰে গা ধুৱাই এবাৰ টোপনীৰ পাচতহে মাকৰ গাখীৰ দিব লাগে। গতিকে জন্মাৰ ৬ ঘণ্টাৰ পৰা ১২ ঘণ্টাৰ পিচত হে সন্তানে মাকৰ গাখীৰ প্ৰথম বাৰৰ কাৰণে খাবলৈ পায়। স্বভাৱতে সি জোৰৰে পিয়াহ চুপিব লাগে কিন্তু এই খিনিতে অলপ সহায় আৰু উপদেশৰ আবশ্যক হয়। পিয়াহৰ মুৰতো মুখত লগাই দিয়াতো যদি সি নধৰে আৰু তাৰ কাম নুবুজে তেন্তে তাৰ গাল দুখন লাহে লাহে মোহাৰি দিব লাগে। মাকে গাখীৰ দিয়ে আৰু ধাত্ৰীয়ে কেচুৱাক মাকৰ কোলাতে দি মুখত পিয়াহৰ মুৰটো সুমুৱাই দিব লাগে।

তাৰ প্ৰথম চেষ্টাত গাখীৰ নেপাবও পাৰে কিন্তু Colostrum নামে এবিধ বিশেষ পদাৰ্থ পাব। ই গাখীৰতকৈ ডাঠ আৰু অতি কম হলেও ই সন্তানৰ কাৰণে বৰ উপযোগী। সন্তানৰ শৰীৰৰ ভিতৰত জীৰ্ণকাৰী প্ৰণালীক গাখীৰ টনাত বা গ্ৰহণ কৰাত সহায় কৰিবৰ কাৰণে এইবিধ উপযুক্ত উত্তেজক বস্তু। সেই-বুলি ভাবিব নেলাগে যে ২।৩ দিন বা 8 দিনলৈ গাখীৰ নেখালে কেচুৱা সুদা পেটে থাকি মৰিব। সি কেতিয়াও নহয়—কেচুৱাই Colostrum আৰু পানী খায়েই ভালে থাকিব। পিয়াহত গাখীৰ নহালৈকে আন আহাৰৰ কাৰণে চিন্তিত হবৰ কোনো আবশ্যক নাই। প্ৰথম দিনা গাখীৰ নাহিলে দ্বিতীয় দিনা এটা

বটলত তপত পানী ৰাখি তাকে অলপ উমি উমি গৰম ৰাখি খুৱালেই কেচুৰা সন্তুষ্ট থাকিব।

কেতিয়াবা কেতিয়াবা কাৰো কাৰো এনেও হয় যে ৩।৪ দিন আনকি ৫ দিনলৈকে মাকৰ গাখীৰ নোলায় আৰু এনে অবস্থাৰ পৰা বহুতো সন্তানে তিনি দিনতে মাকৰ গাখীৰৰ পৰা চিৰ-কালৰ কাৰণে বঞ্চিত হয়। কেতিয়াবা আকৌ কেইবা সপ্তাহ-লৈকো মাকৰ গাখীৰ যথেষ্ঠ পৰিমানে নোলায়; এনে অবস্থাত প্ৰত্যেক তিনি ঘণ্টাৰ পিছে পিছে সন্তানক দুয়োটা স্তন-চুহিব দিব লাগে আৰু ঠিক ইয়াৰ পিচতে কৃত্ৰিম সামান্য আহাৰ খুৱাব লাগে। এনে আহাৰ বটলৰ জৰীয়তে দিলেও বটলৰ গোটেই আহাৰ শেষ কৰিবলৈ দিব নেলাগে কাৰণ সন্তানক ভোকলগাই ৰাখিব লাগে তেহে সি ভোকত স্তন ভালকৈ চুহিব।

গাখীৰ আনিবৰ কাৰণে যথেষ্ঠ যত্ন লব লাগে আৰু তাৰ কাৰণে স্তন দুটি সলনা সলনিকৈ গৰম আৰু চেচাঁ পানীৰে ধোৱাতো এটি ডাঙৰ সহায়ক। ওচৰাওচৰিকৈ দুটা পাত্ৰৰ এটি পাত্ৰত অতি চেচাঁ পানী আৰু আনটোত সহিব পৰা গৰম পানী থব লাগে। প্ৰথমতে দুয়োটা স্তন গৰম পানীতে ধুব লাগে। এই উত্তেজক পানী বৰ উপকাৰী। ৫ বা ১০ মিনিতৰ পিচত স্তন দুটি সুমুৰাই লৈ মুৰ দুটা মোহাৰি দিব লাগে।

প্ৰথম গাখীৰ দিয়াৰ কেইঘণ্টা মানৰ পিচত, সন্তানক আকৌ গাখীৰ দিব লাগে। প্ৰথম মাহচৌত প্ৰত্যেক তিনি ঘণ্টাৰ পিচে পিচে সন্তানক গাখীৰ দিয়া উত্তম। তৃতীয় দিনাও যদি

মাকৰ বৰ কম গাখীৰ ওলায় তেন্তে প্ৰত্যেক বাৰ স্তন চোহাৰ ঠিক পিচতে ১½ আউন্স ছানাৰ পানী বটলত ভৰাই খুৱাব লাগে। তথাপিও তাক ভোক লগাই ৰাখিব লাগে, যাতে তাৰ আগ্ৰহপূৰ্ণ চোহনিত সম্ভৱতঃ মাকৰ গাখীৰ ওলাবও পাৰে। গৰুৰ গাখীৰৰ ছানাৰ পানীত কৈ ছাগলী গাখীৰৰ উত্তম। যদি গৰু বা ছাগলী গাখীৰৰ ছানাপানী তৈয়াৰ কৰাত কষ্ট পায় বা সুবিধা নহয়, তেতিয়া শুকান Whey ব্যবহাৰ কৰিব পাৰে। এই সময়ৰ কাৰণে ইয়েই উত্তম আহাৰ যদিও নতুন (Fresh) whey তকৈ ভাল নহয়।

এতিয়া তোমাক প্ৰত্যেক আহাৰৰ সময় আৰু পৰিমানৰ বিষয়েও অলপ কওঁ।

প্ৰথম দিন ঃ—

জন্মৰ পিচত এটি দীঘল টোপনিৰ পিচত, মাকে প্ৰথম গাখীৰ দিবলৈ সাজু হলে, কেচুৱাক হাতত তুলি লৈ ৩।৪ মিনিট প্ৰত্যেকটো স্তন চুহিবলৈ দিব লাগে আৰু প্ৰত্যেক ৩ ঘণ্টাৰ অন্তৰে অন্তৰে এনে কৰিব লাগে।

দ্বিতীয় দিন ঃ—

দ্বিতীয় দিনো যদি গাখীৰ নেপায় তেতিয়া উমি উমি তপত পানি কেই চামোচমান খুৱাব লাগে কিন্তু প্ৰথমতে সন্তানক আগ্ৰহৰে স্তন চুহিবলৈ দিব লাগে।

পিচৰ কেই দিন ঃ—

ইয়াৰ পিচত স্তনত গাখীৰৰ সঞ্চাৰ হব আৰু তৃতীয় দিন

সন্তানৰ আহাৰৰ কাৰণে যথেষ্ট গাখীৰ পাব আৰু তিনি ঘণ্টাৰ অন্তৰে অন্তৰে গাখীৰ দিব লাগে।

প্ৰথম মাহ বা ৬ সপ্তাহঃ—

দিনৰ ভিতৰত তিনি ঘণ্টাৰ পিচে পিচে নিয়মিত ভাৱে গাখীৰ দিয়াতো উত্তম। সন্তানৰ শেষ গাখীৰ খোৱা হব লাগে ৰাতিৰ ১০ টা আৰু প্ৰথম খোৱা হোৱা উচিত পূৰা ৬ টা বজাত।

৬ সপ্তাহ আৰু পিচলৈ ঃ—

ৰাতিপুৱা ৬ টাৰ পৰা আৰম্ভ কৰি দিনটোত ৪ ঘণ্টাৰ পিচে পিচে। কোনো বিশেষ কাৰণ নহলে ৰাতি ১০ বজাৰ পাচৰ পৰা আৰু ৬ বজাৰ আগতে গাখীৰ দিব নেলাগে।

ইমান সময় তোমাক কেতিয়া খুৱাব লাগে তাৰে বৰ্ণনা কৰিলো, এতিয়া কেনেকৈ খুৱাব লাগে তাকো বৰ্ণাও।

মাকে ভালহৈ দিনত ফুৰিব চাকিব পৰা হলেও সন্তানক গাখীৰ পূৰা ৬ বজাত বিছনাতে দি কিছু সময় ৰব লাগে। ডুকাষে দুটি গাৰুলৈ মাকে সন্তানক বুকত সুমাই গাখীৰ দিব।

সকলো প্ৰকাৰ সুবিধা হলে, গাত শকতি পালে, মাকে দিনত সন্তানক গাখীৰ চাপৰ চকি বা মুঢ়াত বা আনকোনো চাপৰ আৰামজনক আসনত বহি দিব লাগে। মাক আগফালে অলপ কুজাহৈ শান্ত সুস্থিৰ আৰু আনন্দময় অবস্থাত থাকিব লাগে। কেচুৱায়ো গাখীৰ খাওতে আনন্দ পাব লাগে তাৰ কাৰণে গাৰ এডোখৰ কোলাত আৰু এডোখৰ হাতৰ কোষত

থকাতো ভাল, যাতে সি উপযুক্ত ৰূপে অবলম্বন পাব পাৰে। মাকৰ স্তন ডাঙৰ আৰু গধুৰ হলে সন্তানৰ গাত যাতে হেঁচা নপৰে বা উশাহ লোৱাত অসুবিধা নহয় তালৈ চকু দিব লাগে। আবশ্যক হলে স্তন এটা হাতৰে ওপৰলৈ তুলি ধৰি থাকিব লাগে যদি ফুলনিত কোনো আবৰণ থকা ঠাই থাকে বা সূৰ্য্যৰ পোহৰ পৰা ঘৰৰ বাৰন্দা থাকে তেন্তে এনে ঠাইত কেচুৱাক গাখীৰ দিয়াতো বেচি ভাল।

প্ৰথম বছৰত কেচুৱাক শুওৱা উজু আৰু সেই কাৰণে সময়ৰ মুৰত টোপনিৰ পৰা জগায়ো আহাৰ দিব লাগে। কাৰণ এই সময়ত নিয়মিত সময়ত খুউৱাতো প্ৰথম বিবেচ্য। সেই বুলি অইন কোনো কাৰণত জগাব নেলাগে। প্ৰথম বছৰত অনিয়-মিত কোনো কামেই কৰা উচিত নহয়। ঘড়িৰ দৰে নিয়মিত হোৱা, উচিত সময়ত গাখীৰ দিয়া আৰু নিয়মিতৰূপে সকলো কামতে চলা আৱশ্যক।

কিন্তু কিছুমান কেচুৱা বৰ চালাক, সিহঁতে নিজেই ৰাতি উঠি গাখীৰ খাবলৈ বিছাৰে। গতিকে ৰাতি উঠিলে ডাঙিলৈ আগতে বটলত থোৱা তপত পানী দুই এচামোচকে খুৱাব লাগে কাৰণ তাৰ পিয়াহ লগাৰ কাৰণেও এনে কৰিব পাৰে। এনে দৰে কৰিলে কেচুৱাৰ ঠিক সময়ত টোপনি যাব আৰু ৰাতি মাক বা ধাত্ৰীক কোনো দিগ নিদিয়ে। এনে ভাবে সময় মতে আহাৰ পানী দিলে স্বাস্থ্যবান আৰু ভালদৰে বাঢ়ি অহা সন্তান ৰাতি নুঠাকৈয়ে প্ৰথম বছৰ কটাব।

এতিয়া কথা হল, স্তন দুয়োটাৰ গাখীৰ প্ৰত্যেক বাৰতে দিবনে নে এবাৰ এটি আনবাৰ ইটি দিব। এইটো অলপ জটিল কথা, তোমাক মই আগেয়েই কৈ আহিছো, যে মাকৰ গাখীৰৰ শেষৰ ভাগত যথেষ্ঠ পৰিমানে সাৰাংশ বা সৰ থাকে আৰু যদি সন্তানক দুয়োটা স্তনৰ পৰা অলপ অলপ খুউৱাই কোনোটিৰে শেষৰ গাখীৰ খিনি চুহিবলৈ দিয়া নহয়-তেতিয়া হলে তাক 'মেদ বা সৰযুক্ত' গাখীৰ খিনিৰ পৰা বঞ্চিত কৰা হয়। সেই কাৰণে এটিৰ সম্পূৰ্ণভাবে শেষকৰি আনটিক যি-মানদুৰ চুহিব পাৰে তাকো দিব লাগে গোটেই খিনি চুহিব পাৰিলেতো ভাল কথা। যদি গোটেই ৰাতিৰ গাখীৰ জমা হোৱাৰ কাৰণে স্তনৰ টন টননি ধৰে তেতিয়া মাকে কিছু গাখীৰ চেপি উলিয়াই দিব পাৰে। এই উলিয়াই দিয়া গাখীৰ ভালকৈ ঢাকি ঢুকি পিচত যদি আবশ্যক হয় মাকৰ গাখীৰ কম হয় তেতিয়া এই গাখীৰ গৰমাই সন্তানক দিব পাৰে।

সন্তানৰ খুউৱাৰ লগ লগে কিছু বায়ু পেটলৈ যায় সেই কাৰণেই খুউৱাৰ পিচত তাক ঠিয়কৈ ধৰি মুৰতো মাকৰ কান্ধত থৈ পিঠিত হাত দি ধৰিব লাগে। তাৰ পিচত তাক বিছনাত শোওৱাৰ আগতে পিঠিত লাহে লাহে চপৰিয়াই বায়ু বাহিৰ কৰি দিব লাগে। এনে নকৰিলে সি প্ৰায়েই অস্থিৰ হয় আৰু তাৰ হিকতি (Hiccough) আহে আৰু ছন্দিয়াই পেটৰ কিছু গাখীৰ বাহিৰ কৰে। ছন্দিয়ালেই সি বেছি গাখীৰ খাইছে বুলি ধৰিব নেলাগে—ই বায়ূ সম্পূৰ্ণৰূপে নোলাৱাৰ কাৰণেহে

হয়।

প্ৰথম মাহত কেচুৱাক বিছনাত শুৱালেই টোপনি যাব লাগে। ঠিক খোৱাৰ পাচত তাক শোওঁ কাটিয়েদি শুৱাব লাগে আৰু দুঘন্টা মানৰ পাচত ই কাটিয়েদি শুৱাব লাগে—এনে ভাবে সমানে যাতে দুয়োকাটিয়ে শোৱে তাৰ দিহা কৰিব লাগে। ওপৰলৈ চিট কৰি শুৱাব নেলাগে-ডাঙৰ হলে সি নিজেই ওপৰলৈ মুখ কৰি শুব আৰু ওলোমাই থোৱা পুতলা বা নিজৰ ভৰিৰ আঙ্গুলি লৈ ধেমালি কৰিব!

এই খিনিতে আৰু এটি প্ৰশ্ন উঠিব পাৰে—প্ৰত্যেকবাৰ আহাৰত কেচুৱাক কিমান সময় স্তন চুপিবলৈ দিয়া উচিত। ই বৰ ভাবিব লগীয়া কথা কাৰণ কৃতবিদ্য সকলৰ প্ৰত্যেকৰে এই বিষয়ত মতভেদ ; কেজন মানে বহুত কম সময়হে দিব খোজে। ইয়াৰ কাৰণে নিজে লক্ষ কৰিব লাগে সন্তানে কেনে ভাবে চুপিছে-আৰু মাকে নিজেও অনুভব কৰিব পাৰে। সচাঁ কৈয়ে তাৰ ভোক লাগিলে স্তনৰ মুৰটো সি টানি মুখত সুমুৱাই লয় আৰু খৰকৈ চোপে আৰু গিলে। তাৰ ভোক গুছিব লগীয়া হলেও সি চোপে কিন্তু লাহে লাহে আৰু মুখ মুকলি হয় আৰু গিলাটকৈ চোপা কামটোহে বেচি হয়। এই সময়তে প্ৰায়েই টোপনি যায় তেতিয়া লাহেকৈ মুখৰ পৰা স্তনটি উলিয়াই আনি তাক তাৰ বিছনাত সাৰ নেপোৱাকৈ শুৱাব লাগে।

আংশিকৰূপে গাখীৰ ওলোৱাৰ ধাৰা, তৎক্ষণাৎ চোপা গাখীৰৰ পৰিমান, শোষণৰ শক্তি আৰু কেচুৱাৰ সাধাৰণ জীৱন

শক্তিৰ কাৰণে আহাৰৰ স্থায়িত্ব বা দৈৰ্ঘ্যৰ পাৰ্থক্য ঘটে। সময় অতি কম দহ মিনিট আৰু অতি বেছি ½ আধা ঘণ্টা। প্ৰায় ২০ মিনিতেই স্বাস্থ্যবান সন্তানৰ কাৰণে উপযুক্ত সময়। মাক সকল ব্যস্ত সব্যস্ত হৈ লৰা লৰিকৈ সন্তানক পেট ভৰি খাবলৈ নিদিয়াৰ পৰাই সন্তান বৰ্দ্ধিষ্ণু অবস্থাৰ পৰা বঞ্চিত হয়; এই কথাটো মাক সকলে বুজা উচিত।

সন্তান যদি নিয়মিতৰূপে সপ্তাহত ৮ আউন্স ওজনত বাঢ়ে তেন্তে বুজিব লাগিব সন্তানে উপযুক্ত ৰূপে গাখীৰ পাইছে।

আজি আমাৰ মাজত দেখিবলৈ পোৱা বহুতো স্বাস্থ্যহীন আৰু উপযুক্তৰূপে পুৰিপুষ্ট নোহোৱা ডেকা গাভৰুৰ অবস্থাও মাতৃৰ গাখীৰ কম খোৱা বা খাবলৈ নেপোৱাও এটি কাৰণ মুলতে আহাৰৰ মূল্য নুবুজাৰ ফল। তুমি প্ৰশ্ন কৰিবা পৰা যে সন্তানে পেটত ধৰাৰ পৰিমানতকৈ দেখোন, আহাৰৰ জোখ বেছি হল, কিন্তু সন্তানে গাখীৰ খাই থাকোতেই এই গাখীৰ অইন পদাৰ্থত পৰিণত হৈ অন্ত্ৰলৈ—গৈয়েই থাকে পেটতে'কেৱল জমা হৈ নৰয়। গতিকেই স্বাস্থ্যবান কেচুৱাই পেটত যিমান ধৰে তাতোকৈ বেছি চোপে। আজি কালিৰ আধুনিক নাৰী তোমালোক, তোমালোকে নিজৰ গাখীৰ সন্তানক নিদি অইন আহাৰ্য্যাদি সন্তানৰ ভোক গুছাব খোজা।

তোমাৰ চকুত নপৰাকৈ থকা নাই যে একে বয়সতে বেলেগ বেলেগ সন্তানৰ আহাৰৰ পৰিমানৰ পাৰ্থক্য। মুঠতে কবলৈ গলে প্ৰত্যেক সন্তানৰ পাউণ্ড ওজনৰ ২ৰ পৰা ২½ আউন্স

গাখীৰ দিনে দিব লাগে। তুমি এটি কথালৈ মন কৰিলেই ভালকৈ বুজিবা যে আমাৰ দেশৰ বেচিৰ ভাগ ডেকাই কিয় সৈন্য বিভাগৰ কামৰ কাৰণে অনুপযোগী। সেই কাৰণে মাকৰ গাখীৰ বেছিকৈ খোৱাতকৈ কমকৈ খোৱাটোৰ কাৰণেহে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শৰ আৱশ্যক হয় কাৰণ বেছিকৈ—খোৱাটোৰ ভুল ভ্ৰান্তি প্ৰকৃতিয়েই শুধৰায়।

এতিয়া কথা হল সন্তানে উপযুক্ত পৰিমানে গাখীৰ পাইছেনে নাই সেইটো কেনেকৈ জানিব পাৰি। যেতিয়া সন্তানে আহাৰৰ সময়ৰ মাজত আৰু গোটেই ৰাতি শান্ত হৈ টোপনিত লাল কাল হয়—কনীৰ হালধীয়াৰ নিছিনা তাৰ শৌচ উজ্বল আৰু খোলোছা হয় তেতিয়াই বুজিব লাগিব সি যথেষ্ঠ পৰিমানে গাখীৰ পাইছে।

সাধাৰণতে মাক সকলৰ মনলৈ এটি কথা আহে কেনেকৈ নিজৰ গাখীৰ বৃদ্ধি কৰিব পাৰি। তেওঁলোক সোনকালে শুব লাগে। যথেষ্ঠ পৰিমাণে সাধাৰণ লঘু আৰু পুষ্টিকৰ আহাৰ খাব লাগে আৰু যথেষ্ঠ পৰিমানে নিৰ্ম্মল পানী খাব লাগে। চাহ কফি আদি বাদ দিলেই ভাল। আধাসেৰ তিনি পোৱা গাখীৰ নিতৌ খোৱা উচিত লগে লগে 'ছানাৰ পানীও' খাব লাগে। স্তন দুটিৰ নিয়মিত যত্ন লব লাগে আৰু মনতো প্ৰফুল্লিত ৰাখিব লাগে। মাকৰ আহাৰৰ ওপৰতেই নিজৰ গাখীৰৰ পৰিমান আৰু গুণ নিৰ্ভৰ কৰে; সেই কাৰণেই মাকৰ আহাৰৰ বিশেষ যত্নৰ আৱশ্যক। তেওঁ পাহৰি যাব নেলাগে যে সন্তান জন্মৰ আগৰ ৯ মাহতো তেওঁৰ নিজৰ শৰীৰৰ পৰা বহুতো আৱশ্যকীয় শৰীৰ

গঠনৰ বস্তু যেনে minerals, Calcium, Phosphates আদি সন্তানৰ কাৰণে খৰছ কৰিছে আৰু খৰছ হবও ; সন্তানক গাখীৰ দি থকা কাললৈকে সেই এই কিটি বস্তু থকা আহাৰৰ বিশেষ প্ৰয়োজন।

আজি কালিৰ বৈজ্ঞানিক সকলে ফ্ৰয়েডৰ বহুতো মতকে অবলম্বন কৰিছে আনকি মাকৰ স্তনত গাখীৰ নোহোৱাৰ কাৰণো মাকৰ সজ্ঞান আৰু অজ্ঞান ইচ্ছাৰ ওপৰতে ভিত্তি বুলিব খোজে অৰ্থাৎ গাখীৰ দিয়াত মাকৰ স্বাভাৱিক আনন্দ আৰু সন্তোষৰ অভাবো এটি কাৰণত ধৰিছে। প্ৰধাণতঃ দুটি কাৰণ :—

এটি—Physiological—মাকৰ অসুস্থতা আদি, পুষ্টিকৰ আহাৰ নেপোৱাৰ কাৰণ।

আনটি, Psychological মনৰ—গাখীৰ দিয়াত মানসিক প্ৰবৃতি নোহোৱাত। অৰ্থাৎ গাখীৰ দিয়া সময় খিনি বন্ধন যেন ভবা—ঠিক সময়ত গাখীৰ দিয়া এলাহ ইত্যাদি ; গাখীৰ দিলে সন্তানে স্তন চুহিলে, স্তন বেছিকৈ ওলমি পৰাৰ ভয়ত।

সন্তানক ৯ মাহতকৈ বেছি দিন মাকৰ গাখীৰ কেতিয়াও দিব নেলাগে। মাকৰ গাখীৰ খাই থকা সময়ত সচৰাচৰ ঋতু নহয়। যদি সন্তানে গাখীৰ খাই থকা অবস্থাতে ঋতু হয় তেতিয়াও ৯ মাহলৈকে গাখীৰ দি থকাত আপত্তি নাই। মুঠতে কবলৈ হলে পাৰিপাৰ্শ্বিকতাৰ মাজত শৰীৰে কৰা সকলো বোৰ দাবীৰ মাজত আহাৰেই অতি আবশ্যক—সেই কাৰণে জীৱণৰ আৰম্ভতে উপযুক্ত—পৰিপুষ্টিকৰ আহাৰ দি শাৰীৰিক সম্পদ, আৰু সামা-

জিক মূল্যৰ ভেঁটি বিশেষ ভাবে শকত কৰি গঢ়িব লাগে।

সিদিনা গড়গাৱঁত শিশু মঙল সমিতিত শিশুৰ আহাৰৰ বিষয় কওতে এগৰাকী মছিলাই প্ৰশ্ন কৰিছিল যে কেচুৱাৰ খুউৱা গাখীৰৰ লগত কিয় চুনৰ পানী, মিহলাব লাগে। এই বিষয় অবশ্যে বহুত মত ; কোনোয়ে কয়, পানী মিহলোৱা গাখীৰত চুনৰ ভাগ পাতল হোৱাৰ কাৰণে চুণপানী মিহলাব লাগে। আনটো কাৰণ হৈছে গাখীৰ পেটলৈ গৈ ঘন দৈ বান্ধিব নোৱাৰে আৰু হলেও এই পানীয়ে তাক সুক্ষ্মতৰলৈ আনি হজম কৰাব পাৰে আৰু গাখীৰ সোনকালে হজম নিয়াব পাৰে।

যেতিয়া সন্তানে ৯।১০ মাহত মাকৰ গাখীৰ খাবলৈ এৰে তেতিয়াহে মাকৰ আৰু ধাত্ৰীৰ কাম বেছি হয়। সেই সময়ত Whey ছানাপানী (গাখীৰ ফলা পানী) দিব লাগে। স্তনত্যাগৰ পৰা দুবছৰলৈকে গৰুৰ গাখীৰতকৈ ছাগলীৰ গাখীৰ দিব পাৰিলে বৰ উত্তম হয়। আগতে তোমাক মই ছানা পানী খুউৱাৰ কথা কৈ আহিলো কিন্তু ছানা পানী কেনেকৈ কৰে তাকো তোমাক কও, যদিও তুমি এই বিলাক কাম ভাল দৰেই জানা। ছানা পানী তৈয়াৰ কৰিবলৈ হলে গাখীৰ প্ৰথমতে ১০৫°F লৈকে গৰম হওঁতে হওঁতেই ৰিনেট (Rennet) এচামোছ চাহ চামোছৰে দি ঘুটিব লাগে। সাধাৰণতে আমাৰ টেঙাৰ ৰস দিয়ে। এনে কৰোতে এফালে গাখীৰ দৈ বান্ধিব আৰু কিছু পানী হৈ থাকিব তেতিয়াও দৈ খিনি ভাঙি দি দি ১৫৫°F ডিগ্ৰিলৈকে তপতাব লাগে আৰু এই তাপত অন্ততঃ পাচ

মিনিট মান ৰাখিব লাগে। ইয়াৰ পাচত গাখীৰৰ দৈ দৰে হোৱা অংশ আৰু পানী অতৰাব লাগে। ইয়াৰ পিচত নিকা কাপোৰেৰে চাকিব লাগে। এয়ে হল Whey (ছানাপানী)—ই পৰিষ্কাৰ পানীৰ দৰে, আৰু সন্তানৰ অমূল্য আহাৰ। গাখীৰতকৈ ইয়াকি সহজে হজম কৰিব পাৰি।

অৱশ্যে এই খিনিতে এযাৰ আকৌ তোমাক দোহোৰাই থও যে মাকৰ গাখীৰ থাকিও সি যথেষ্ঠ নহলে কেচুৱাক নিশ্চয় আন আহাৰ দিব লাগে। স্তনৰ গাখীৰৰ পৰিবৰ্ত্তে বা সহায় কৰা আন আহাৰৰ পৰিমান বা প্ৰকৃতি যেনেকুৱাই হওঁক লাগে, সদায় মনত ৰখা উচিত যে মাকৰ গাখীৰে সেইবোৰ হজম কৰাত সহায় কৰে আৰু কেচুৱাৰ পক্ষে বৰ মূল্যবান। অতি কম পৰিমানৰ মাকৰ গাখীৰ হলেও কেচুৱাৰ কাৰণে বৰ উপকাৰী।

আজিলৈ আহো দিয়া। বহুত লিখা হল, তোমাৰ কোলাত তোমাৰ সন্তানৰ ছবিয়ে মোক এটি অপূৰ্ব্ব আনন্দময় বাৰ্ত্তাৰ কথা মনত পেলাইছে। সন্তানৰ কাৰণে—সন্তান পৃথিৱীত পৰাৰ আগৰে পৰা মাতৃস্নেহৰ অনুভুটিত পুলকিত হৈহে জন্ম লয়—নহয় জানো। ইতি

তোমাৰেই
ককাইদেউ,

১১

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

তোমাৰ চিঠি পালো। মোৰ চিঠিৰ উত্তৰ দিয়াত দেৰি হোৱা কাৰণে আক্ষেপ কৰিছা, কিন্তু মোৰটো উপায় নাই। তোমালোক মাক আৰু তোমালোকৰ সন্তানৰ মাজত এনে এটি বিশেষ সমন্ধ আছে যি সমন্ধৰ শক্তি ভবিষ্যত জীৱন গঠণত ক্ৰিয়াশীল। মোৰটো তেনে কোনো বান্ধোন নাই, জীৱনৰ দিন কেতিয়াবাই উকলিল, এতিয়া মাথোন ফাওতহে আছো। যুগে যুগে মানুহৰ মনৰ গঠন সলনি হয়, সেই কাৰণেই পৃথিবী চিৰদিন বিচিত্ৰ। যি সকলে পৰিবৰ্ত্তন নেমানে—তেওঁলোক নিজেও মৰে আৰু আনকো মাৰে। তুমি মই এই কালৰ মানুহ, এই কালৰ শিক্ষা, মনোভাব, এই কালৰ ৰীতি-নীতি এৰি আমি চলিব নোৱাৰো, পুৰাকালৰ চোং সলাই এই কালৰ দৰে হব লাগিব।

এই বদলোৱাকেই—'ইভল্যুসন' ইয়াৰেই নাম 'প্ৰগতি'। আলোচনাত পাণ্ডিত্য নাহে—আচল কথা হৈছে-পৰিবৰ্ত্তনশীলতাই জীৱনৰ চিহ্ন—গতি বন্ধ হলেই অস্তিত্বৰো চৰম দুৰ্গতি।

এতিয়া আমি আগেয়ে এৰালৈ আহোঁ।

কেচুৱাৰ আহাৰ দুভাগত ভাগ কৰিব পাৰি, এভাগ ন' মাহলৈকে মাকৰ গাখীৰৰ সহায়ক (accessory) আৰু ই ভাগ গাখীৰৰ স্থান লোৱা আৰু সাবালক আহাৰৰ কাৰণে সাজু কৰা আহাৰ। অতি আৱশ্যকীয় সহায়কাৰী আহাৰৰ কিছুমানে কেঁচুৱাৰ ৰুচি আৰু জীৰ্ণকৰী শক্তিবোৰক শিক্ষা দিয়ে।

কেচুৱাক খুউৱা আন আহাৰবোৰৰ গঠন বেলেগ বেলেগ আৰু মানৱ শৰীৰৰ ওপৰতো বেলেগ বেলেগ কাম কৰে; শৰীৰে এই বোৰৰ molecules গ্ৰহণ কৰি ক্ষয় হোৱা অংশবোৰ পূৰ্ণ কৰে আৰু নতুন Tissue গঠন কৰে। কেচুৱা সদায়েই বাঢ়ি আছে আৰু নতুন নতুন Tissue গঠন কৰিছে। গতিকে তাৰ বাঢ়ন সক্ষম বস্তু (Compounds), অৰ্থাৎ প্ৰোটিন বয়সীয়াতকৈ বেচিৰ আৱশ্যক যদিও পায় কমহে।

এতিয়া তোমালৈ আহাৰৰ প্ৰধান ভাগ বোৰৰ এটি চমু টোকা দিব খোজো যদিও, এই বিলাক কথা তুমি জানাই।

১। প্ৰোটিন:—(Corbon, nitrogen আৰু আন আন বস্তু থকা জটিল molecules)

২। স্বেতসাৰ:—(Carbon, Oxygen, Hydrogen ৰ কম জটিলতাৰ molecules), ইয়েই শৰীৰৰ উত্তাপ আৰু কাৰ্য্যক্ষমতা দিয়ে।

৩। চৰ্ব্বি:—(Carbon আৰু আন বস্তু থকা জটিল molecules); ই শৰীৰৰ উত্তাপ দিয়াৰ বাহিৰেও কোমল অঙ্গ প্ৰত্যঙ্গ, আৰু স্নায়ু আদিক এটি আবৰণ দি ৰক্ষা কৰে।

৪। সল্টছ্ বা মিনাৰেলছ্ নানান Mineral ৰ সংমিশ্ৰনৰ সৰল ৰসায়নিক molecules.

৫। ভিটামিন—বৰ সুক্ষ্ম আৰু জটিল molecule, ইয়াৰ আৱশ্যকতা বৃদ্ধি সংযত কৰাৰ কাৰণে।

এই বিলাকৰ বাহিৰেও পানীৰ আৱশ্যকতাৰ কথা দোহোৰালো। প্ৰায় সকলো আহাৰতে কিছু পৰিমাণে পানী থাকিলেও, তপত পানী ঠাণ্ডাকৈ থৈ কেচুৱাক দিব লাগে।

অইন বিষয়ে অৰ্থাৎ প্ৰোটিন, শ্বেতসাৰ, ফেটৰ বিষয়ে নিলিখিলেও, 'ভিটামিন' সমন্ধে, দুই এলাইন লিখো, কি বোলা।

জীৱন আৰু স্বাস্থ্য ৰক্ষাৰ কাৰণে আৰু বিশেষকৈ বাঢ়ি অহা লৰা ছোৱালী, কেচুৱাৰ কাৰণে ই অতি আৱশ্যকীয়। এই বোৰ 'আহাৰত' থাকে। ভিটামিনৰ বিষয়ে এতিয়াও গবেষণা চলিবই লাগিছে; এতিয়ালৈকে, A, B, C, D, E, F, G, পৰ্য্যন্ত ভাগত ইয়াক ভগোৱা হৈছে। ভিটামিন 'ডি' কেচুৱাৰ কাৰণে বিশেষ আৱশ্যক। এই 'ভিটামিনৰ' গবেষণা বহুত বছৰ ধৰি আৰম্ভ হৈছে আৰু এই আবিস্কাৰক বিজ্ঞান জগতত এটি জীৱনি শক্তি বৰ্দ্ধনৰ বিশেষ লাগতীয়াল বুলি মানিছে। এতিয়া

তোমাক দুই এটিৰ অলপ অচৰপ পৰিচয় দিও কি বোলা ঃ—

A—ই বৃদ্ধিৰ কাৰণে, গাখীৰ মাখন, কেচা শাঁক পাচলি, গাজৰ, বিলাহী, কনীৰ হালধীয়া অংশ কড্‌লিভাৰ তেল, ঘেঁহো আদিত পোৱা যায়।

B—ই স্নায়ু আৰু মাংসপেশীৰ পৰিপুষ্টিৰ কাৰণে আৱশ্যক; ইয়াৰ অভাৱৰ পৰা দুৰ্ব্বলতা, কোষ্টবদ্ধতা, বেৰি বেৰি হয়; ঘেহো, মটৰ আদিৰ বীজ, কনি, যকৃত, গাজি মাহ আদিত পোৱা যায়।

C—ই দাঁত নষ্ট নোহোৱাকৈ ৰখাত সহায় কৰে, গাখীৰ কেচা শাঁক, সুমথীৰ, নেমুটেঙা আঙুৰ আদিত পোৱা যায়। সিজালে ইয়াৰ ভিটামিন ধ্বংশ হয়।

D—ইয়াৰ আৱশ্যকতা হাড়ৰ বৃদ্ধিৰ কাৰণে। ইয়াৰ অভাৱত 'পয়ালগা' আদি' বেমাৰ কেচুৱাৰ হয়। মাখন, কড্‌লিভাৰ আৰু A, ভিটামিন থকা বস্তু সমুহতে পোৱা হয়।

চমুতে যিমানদূৰ মোৰ পক্ষে সম্ভব সিমান যিনি আহাৰৰ কথা কলো, এতিয়া কেচুৱাই খোৱা বস্তু নষ্ট হোৱা আৰু অব্যবহৃত অংশটোৰ হাত কেনেকৈ সাৰে আৰু এই কাম কৰাত কেনে শিক্ষা পোৱা উচিত তাৰ বিষয়ে অলপ কও ঃ—

কেচুৱাৰ মূত্ৰাশয়ে দ্ৰৱনীয় নষ্টহোৱা বস্তুবোৰৰ তেজৰ সোঁত পৰিস্কাৰ কৰে আৰু বয়সীয়া মানুহৰ মূত্ৰাশয়ে কৰাৰ দৰে এইবোৰেও কাম কৰে। এই সৰু মূত্ৰাশয়ে কম বস্তু ধাৰণ কৰে আৰু বাহিৰৰ শিৰাবোৰ নিয়মিত কৰা মাংশ পেশী বোৰৰ

অভিজ্ঞতাৰ দ্বাৰা উন্নত নোহোৱাত মূত্ৰাশয়ে ঘনে ঘনে ইয়াত থকা বস্তুবোৰ পৰিস্কাৰ কৰে। সেই কাৰণেই ঘনে ঘনে পৰিবৰ্ত্তনৰ আৱশ্যক আৰু তেনেকৈয়ে শুকান কাপোৰৰ যোগাণ ধৰিব লগীয় হয়। কিন্তু গোটা বস্তুয়ে আন ধৰণে কাম কৰে আৰু এই নষ্ট হোৱাৰ অংশও অন্ত্ৰয়দি বাহিৰ হয়। অন্ত্ৰৰ মুৰেদি বাহ্যদ্বাৰলৈ (মল দ্বাৰৰ) ওলাই অহা গোটা বা লুপথুপিয়া বস্তুয়েই 'মল। এই নিঃসৃত বস্তুৰ প্ৰকৃত আকাৰ, বৰণ, ঘনতা (Consis tency), গোন্ধৰ ওপৰতেই স্বাস্থ্যৰ বিশেষ সমন্ধ। সেই কাৰণে কেচুৱামাইকীয়ে নিজ সন্তানৰ শৌচ চাব লাগে দিনৌ—কাৰণ ইয়াৰ পৰাই সন্তানৰ হজমী শক্তি আৰু স্বাস্থ্যৰ বহুত কথা জানিব পাৰি।

কেচুৱাৰ প্ৰথম কেইদিন মানৰ শৌচ পিচৰ দিন বোৰতকৈ বহুত বেলেগ। এবাৰ মাকৰ গাখীৰ পেটত পৰিলে আৰু হজম কৰিব পৰা হলে সৰিয়হ আৰু মাখন লগোৱা কনীৰ বৰণৰ হব। চুলে বৰ কোমল অনুভৱ কৰা হব।

সময় থোৱাৰ লগে লগে তলত দিয়া মতে হয় সচৰাচৰ ঃ—

প্ৰথম আৰু দ্বিতীয় দিনা—আৰু অলপ কলা বৰনীয়া আৰু পৰিমাণত কম।

তৃতীয় দিনা—বেছী কোমল আৰু হালধীয়া।

৪ৰ্থ দিনৰ পৰা আঠ, ন মাহলৈ মাকৰ গাখীৰ খোৱা কেচুৱাৰ } কোমল, মৃসন আৰু পাতল হালধীয়া, মিহলি সৰিয়হৰ দৰে, বৰ কম গোন্ধ।

কিন্তু এই সময়ত বটলৰে গাখীৰ খুউৱা কেচুৱাৰ	কোমল, মৃসন অথচ অলপ শেতাঁ, মাখন লগোৱা কনীৰ দৰে গোন্ধো কম।
গোটা বস্তু খোৱাৰ লগে লগে ন' মাহৰ পৰা ওপৰলৈ	সামান্য গোটা কলা, মুগা বৰণ ধৰিব আৰু বয়সীয়া মানুহৰ দৰে বেচি গোন্ধ।

আন সকলো ঠিক থাকিলে—শৌচ যদি অলপ সেউজীয়া হয়—তেতিয়া বুজিব লাগিব, যে ই হজম নোহোৱা, শাক পাচলি, যথেষ্ট ফল বা ফলৰ ৰসৰ পৰা এনে হৈছে। সকলো কেচুৱাই সমানে ফল বা ফলৰ 'ৰস' হজম কৰিব নোৱাৰে। কিছুমানৰ কাৰণে অবশ্যে বৰ ভাল, কিন্তু কিছুৰে গাখীৰ হে বেছি বিছাৰে।

সেউজীয়া ৰঙৰ লগত, গালত কণ কণ গোটা এটি ওলালে ঠাণ্ডা (Chill) লগাৰ চিন বুলি ধৰিব লাগে। তেতিয়া সাধাৰণ আহাৰ বন্ধ কৰি 'ছানা'ৰ পানীহে খুৱাব লাগে আৰু চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লব লাগে। শৌচৰ লগত এবাৰ সামান্য তেজ ওলালে ভাবিব লগীয়া একো নাই কিন্তু অলপ বেছি ওলালে ভাবিব লগীয়া। একো নেথাকিলেও চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা বাঞ্ছনীয়।

হালধীয়া শৌচত সৰু সৰু বগা গোটাগুটি, চেকুৰা চেকুৰ দেখিলে বুজিব লাগিব যে সন্তানে আবশ্যকীয়তকৈ বেছি 'প্ৰোটিন' খাইছে। এনে দেখা পোৱা হয় কৃত্ৰিম আহাৰ দিয়া সন্তানতহে। তেতিয়া হলে আহাৰৰ পৰা 'প্ৰোটিন' অংশ

কমাব লাগে—আৰু শৌচ ঠিক নোহোৱালৈকে গাখীৰৰ পৰিমাণ কমাই 'ছানা'ৰ পানী দিব লাগে।

শুকান, গোটা গুটি অস্তিলা শৌচৰ পৰা চৰ্বিৰ অভাৱটো বুজা হয়। এনে অবস্থাত মাখন ব্যবহাৰ কৰালেই সুবিধা হয় মাখন সোনকালে হজমো হয়।

কেচুৱাক শৌচ কৰোৱাৰ শিক্ষা অতি সোনকালৰ পৰা আৰম্ভ কৰাব লাগে,। কেচুৱা লাগিলে যিমান সকৰেই নহওক প্ৰথমতে দিনটোত ৪।৫ বাৰ শৌচ হব লাগে। বয়স এসপ্তাহ মান হোৱাৰ পৰাই এই শিক্ষা আৰম্ভ কৰিব পাৰিলে ভাল,। প্ৰথমতে কোনো 'এনামেল'ৰ বাটি বা চৰিয়াতে আৰম্ভ কৰোৱা বেয়া নহয়। মাকে বা ধাত্ৰীয়ে নিজৰ বুকুত কেচুৱাক আউজাই পাত্ৰৰ ওপৰত ভৰি দুখন মেলি ধৰিব লাগে। আৰু নিয়মিত ভাবে 'শৌচ' আৰু 'প্ৰেসাব' কৰোৱাৰ লগে লগে সন্তানকো সহজ ভাষাত 'ভাল কৰিছা' বুলিলে ভাল পায় আৰু সন্তানে কেতিয়াবা কাপোৰত বা তলত পৰাত 'প্ৰেছাব' বা 'শৌচ' কৰিলে অকনো খঙ ৰাগৰ ভাব মনলৈ আনিব নেলাগে। তাঁহাত ক্ষুদ্ৰজীৱ হলেও এই বিলাকে তাহাতৰ অন্তৰত বিতৃষ্ণাৰ ছাঁ বহুৱাব পাৰে।

উপযুক্ত যত্ন, মৰম চেনেহ আৰু আপডালত উঠা, কেচুৱাই অপৰিষ্কাৰ হবলৈ ভাল নেপায়। ফ্ৰয়েদৰে মতে সামাজিক চৈত্যনৰ ওপৰতো বিচলিত মনে (aberrant mind) শৌচ অসুবিধা আৰু অসোৱাহে আনন্দৰ পৰা আতৰ কৰি ৰখাৰ

বাহিৰেও বেয়া স্বাস্থ্য বেয়া উত্তৰাধিকাৰিত্ব আৰু ভুল মনস্তাত্বিক প্ৰভাৱৰ বিস্তাৰ কৰে।

এতিয়া তোমাক এটি শৌচাদি কৰোৱাৰ নিয়মৰ তালিকা দিও তুমি লাগিলে যিহকে বোলা তেহেলৈ।

পুৱা—৬টাত—শৌচৰ কাৰণে ডাঙি ধৰিব লাগে। তাৰ পিচত কাপোৰ সলাই, ১৫।২০ মিনিত মাকে গাখীৰ দিব লাগে।

৬-৩০, শুৱাই থব লাগে বিছনাতে।

৮।৯ টাৰ—ভিতৰত, ডাঙিধৰা শৌচকৰোৱা গা ধুউৱা, কাপোৰ পিন্ধোৱা

৯-৩০—মাকৰ গাখীৰ দিয়া ১৫।২০ মিনিত মান।

৯।৫০-১২-৫০-বাহিৰত শুউৱা।

১২-৫০-ডাঙি ধৰা, শৌচকৰোৱা, মাকৰ গাখীৰ-১৫।২০ মিনিত মান।

১-বজাৰ পৰা তিনিটা বজালৈ-মুকলিত শুউৱা,

৩৷৷০ বজাত-ডাঙিধৰা (শৌচকৰোৱা), কাপোৰ সলোৱা গাখীৰ দিয়া—

৩৷৷০-৬ তালৈ-মুকলিত শুউৱা

৬ টা বজাত-ডাঙিধৰা (শৌচকৰোৱা) গা ধুউৱা, ৰাতিৰ কাপোৰ পিন্ধোৱা-আৰু ১৫।২০ মিনিত গাখীৰ দিয়া

৬-৩০-ভিতৰত শুউৱা

৯ বজাত—
১০ৰ ভিতৰত } ডাঙিধৰি শৌচকৰোৱা ১৫।২০ মিনিত গাখীৰ দিয়া।

১০.৩০ ৰাতিৰ কাৰণে শুউৱা।

পৰিষ্কাৰ আৰু শুকান থাকিবৰ কাৰণে লক্ষ ৰাখি কেচুৱাৰ কাপোৰ পৰিবৰ্ত্তন কৰা উচিত। ভালদৰে শিক্ষিত ভাবে তোলা কেচুৱাৰ কান্দোন শুনিলেই মন কৰিব লাগে। যদি তুমি এলাহ কৰি কেচুৱাৰ কান্দোন আওকান কৰা কেচুৱা ভিজা আৰু অসুবিধা অবস্থাত থকাত অভ্যস্ত হয়—তেতিয়া কেচুৱাই বহুত দিনলৈকে বিছনাত মুটিব আৰু সেই দোষ তুমি কেচুৱাৰ গাত দি শিক্ষিত সমাজত বেহাই নেপাবা, ই তোমাৰ আগতে অজ্ঞাতে তোমাৰ সন্তানক শিকোৱাৰ ফল হে।

কেচুৱাৰ কাপোৰ সলাওঁতে যাতে সন্তানৰ সুকোমল পেটত ঠাণ্ডা নেলাগে; তাৰ সকলো কাম লৰা—লৰিকৈ কৰিবৰ কাৰণে সকলো বস্তু আগতে দিহা কৰি ৰখা উচিত। এই বিষয় আৰু ইয়াত নিলিখো মাতৃ মঙ্গলত ইয়াৰ বিষদ বিবৰণ পাবা। মাত্র কোষ্ঠবদ্ধতাৰ বিষয়ে এবাৰ লিখিয়েই আজিলৈ এৰিম।

কোষ্ঠবদ্ধতা 'সভ্যতাৰ শাওপাত'। এই কোষ্ঠবদ্ধতা কেচুৱা কালতো আজিকালি দেখা দিছে। উপযুক্তৰূপে আহাৰ পোৱা স্বাস্থ্যবান সন্তানৰ এই ৰোগ হব পাৰে বুলি মই হলে ধাৰণাই কৰিব নোৱাৰো। ঔষধ খুৱাই কেচুৱাক শৌচ কৰোৱাৰ কথা মই ভাবিব নোৱাৰো। দুই এজন মোৰ বন্ধুৱে তেওঁলোকৰ সন্তান (কেচুৱাক) কাৰোবাৰ উপদেশ মতে 'কেষ্টৰ অয়েল' আৰু 'লিকুইড' পেৰাফিন খুউৱাৰ কথা শুনিছো; কিন্তু এনে কৰাৰ ফলত সন্তানৰ গোটেই জীৱন অন্ত্ৰৰ ৰোগৰ (Alimen-

tary Cancal) বীজহে দিয়া হয় যেন লাগে। যথেষ্ঠ আহাৰ খোৱা বা খাব পৰা সন্তানৰ বেচ শৌচ হবই।

কি কাৰণতনো কোষ্ঠবদ্ধতা হয় তাকো তোমাক এই থিনিতে কৈ থও নহলে শাওপাতে মোকো চুব। কম আহাৰ খোৱা, উতলোৱা গাখীৰ খোৱা, পানীৰ অভাৱ, ফলৰ অভাব, বাহি আহাব, এদিনৰ বাহি গাখীৰ, আৰু পুনৰ গৰম কৰা বটলৰ গাখীৰ; আহাৰত কম পৰিমানৰ মাখন বা চৰ্ব্বি; বেয়া বায়ু আৰু বেছি উত্তেজনাৰ পৰা হোৱা স্নায়ুবিক অম্লত্ব; উপযুক্ত সময়ত অৰ্থাৎ আহাৰৰ আগতে শৌচ কৰোৱাবৰ কাৰণে কেচুৱাৰ প্ৰতি উৎসাহৰ অভাৱ। এই আটাইবোৰৰ পৰা পৰাপক্ষত হাত সাৰিব পাৰি। যদি কেনেবাকৈ হৈয়ো থাকে তেতিয়াহলে প্ৰথমবাৰ কোষ্ঠবদ্ধতাৰ পৰা হোৱা শৌচৰ পাচত তলত দিয়া মতে কাম কৰিব লাগে ঃ—কেচুৱাই সচৰাচৰ খোৱা পানীৰ পৰিমানতকৈ দুগুন পৰিমানৰ পানী উতলাই চেঁচা কৰি পানী খুৱাব লাগে। ইয়াৰ পিচত তলপেট লাহে লাহে মালিস কৰিব লাগে, প্ৰথমে সোওঁফালেদি ওপৰৰ ফালে মালিস কৰি কামি হাড়ৰ তলৰ পৰা বাওঁ ফালেদি তললৈ আহিব লাগে। কেচুৱাক কিছু চিঞৰি বাখৰি উপকৰা খেলা কৰোৱাব লাগে-আৰু এটি বাদামৰ সমান মাখন ৬ মহীয়া কেচুৱা হলে চুহিবলৈ দিব লাগে ন মহীয়া হলে এটা আখৰোটৰ সমান মাখন দিব লাগে। দ্বিতীয় বাৰো শৌচ হলে প্ৰথম বাৰৰ দৰে কৰিব লাগে। তৃতীয় বাৰ এনে হলে দুই আউন্স খোৱা পানীত সৰু চামোছৰ এচামোছ

Sodiibicarb (খোৱা চৌডা) শেষ আহাৰত খুৱাব লাগে।

কিন্তু কেতিয়াও কোনো কাৰনতেই কেচুৱাক বমিকৰা ঔষধ (emetics) পিছকাৰী দিয়া (Enema), ভেদক (Purgatives) বা সাৰক ঔষধ (Laxatives) দিব নেলাগে। এই বিলাক উপায়েৰে কোনো কাম নিদিলেহে জলফাই তেল (Olive oil) দিব লাগে।

স্বাভাবিক স্বাস্থ্যৰ অন্তৰ্জনিত প্ৰতিক্ৰিয়াৰ লগত ঔষধৰ ব্যবহাৰ একেবাৰে অনাবশ্যক।

এতিয়া অলপ গা ধুউৱাৰ কথা কও। বয়সীয়াৰ কাৰণে তোমালোকে স্নান, পানী, বায়ু আৰু সূৰ্য্যৰ ৰশ্মিৰ তাপ তিনি ভাগে ভগাইছা; কেচুৱাৰ কাৰণে এনে হলেও প্ৰত্যেক দিনেই তপত পানীৰে গা ধুওৱাটো আবশ্যক। যেনে তেনে ভাবে কাম সবাকৈ গা ধুৱাব নেলাগে। কেচুৱাক গা ধুউৱাৰ সময়ত পানী ধলাৰ আগতে বৰিক লোচনত অলপ ধুনা কপাহ তিয়াই চকুদুটি পৰিষ্কাৰ কৰিব লাগে, আৰু অলপ কপাহ পকাই লোচনত ডুবাই নাকৰ ফুটা নিকা কৰি দিব লাগে। কান দুখন চাই বাহিৰৰ অংশতো পৰিষ্কাৰ কৰি দিব লাগে আৰু গা ধুৱাওঁতে কানৰ ফুটা দুটাত অলপ কপাহ দি বন্ধ কৰি দিব লাগে কিন্তু মুখত একোকে কৰিব নেলাগে। বাকী বিলাক কথা তুমি 'মাতৃ-মঙ্গলতে' পাবা।

মাকৰ গাখীৰ খোৱা স্বাস্থ্যবান কেচুৱাই টোপনীয়ায়েই খোৱা শেষ কৰে আৰু বিছনাত শুৱাওঁতেও গম নাপায়। কোনো

কোনো অবস্থাত আহাৰতকৈ টোপনীহে বেছি আৱশ্যকীয়। টোপনী শান্ত আৰু গভীৰ হব লাগে। টোপনী যিমানেই গভীৰ আৰু শান্তিপূৰ্ণ হয় সিমানেই শৰীৰৰ কাৰণে উপকাৰী। গভীৰ টোপনীত নিশ্বাস প্ৰশ্বাস ধীৰ, অন্তৰৰ ধমনী ধীৰ আৰু স্নায়ু আৰু মস্তিস্কতো শান্তি বিৰাজ কৰে। কাৰ্য্যকৰোতে অহৰহ গোটখোৱা অনাবশ্যক বস্তুবোৰ আকৃতি ধৰাটো মাংশ পেশীৰ পৰিশ্ৰমৰ নিবৃত্তিয়ে বন্ধ কৰে আৰু গ্ৰন্থি তৈয়াৰ কৰা কোষবোৰে নষ্ট বস্তুৰ ক্ষীন অংশবোৰ পৰিষ্কাৰ কৰে। এনে অবস্থাতেই শৰীৰ বৃদ্ধি হয় আৰু দীঘল টোপনীৰ পৰা উঠি কেচুৱাই হাঁহিব লাগে। কিন্তু তাক যদি আমনি কৰা হয় আৰু এইবোৰ কাম সম্পূৰ্ণ নৌ হঁওতেই জগোৱা হয়, তেন্তে সি ৰাগী হয় আৰু ঠেন্ ঠেনাই কন্দা আৰম্ভ কৰে—ই মাত্ৰ তাৰ শৰীৰৰ মলিয়ন বস্তুবোৰৰ অসম্পূৰ্ণ পৰিষ্কাৰৰ পৰা বঞ্চিত হোৱা দুঃখৰ অস্পষ্ট অনুভুতিৰ প্ৰতিচ্ছবি।

স্বাস্থ্যবান সুখী সন্তানে ঘৰত কাকো আমনি নকৰে আৰু শুৱাবৰ কাৰণে পিঠিত হাত ফুৰাই কোলাতলৈ ফুৰাবও নেলাগে। এনে কৰিব লগীয়া হলে কিবা হৈছে বুলি বুজিব লাগিব। আহাৰ ঠিক থাকিলে, যথেষ্ঠ পৰিমাণে পানী খাবলৈ পালে, শুকান কাঁপোৰত শুবলৈ পালে সি নিশ্চয় শান্তিত শুব আৰু খাবৰ সময়ত পেটত ভোক লাগিলে হাওঁ ফাও ফুলোৱা চিঞঁৰবে সাৰ পাই উঠিব।

তলত দিয়া মতে শোৱাৰ সময় হব লাগে ঃ—

প্ৰথম	মাহত	২৪ ঘণ্টাৰ	ভিতৰত	২২ ঘণ্টা	শুব	লাগে।
দ্বিতীয়	,,	,,	,,	২১½	,,	,, ।
তৃতীয়	,,	,,	,,	২১	,,	,, ।
পঞ্চম	,,	,,	,,	২০	,,	,, ।
সপ্তম	,,	,,	,,	১৯	,,	,, ।
দ্বাদশ	,,	,,	,,	১৮	,,	,, ।

প্ৰথম বাঢ়নিৰ কাৰণে কেচুৱা সকলো সময়তে বিচনাত থাঁকোতে, মনত ৰাখিব লাগে যে সি যেন সকলো সময়তে একে কাটিয়ে নোশোৱে।

ঠিক খাই উঠাৰ পিচতে, কেচুৱাক তাৰ বিচনাত সোঁফালে কাটি কৰি শুৱাব লাগে, কিন্তু সেই বুলি এই সময়ৰ আৰু পিচৰ খোৱাৰ ঠিক মাজ ভাগতেই কাটিকৈ শুৱাবলৈ পাহৰিব নেলাগে। দুয়ো কাটিয়ে সমান সময় শুব লাগে।

প্ৰথম দুমাহত কেচুৱাৰ কোনো খেল ধেমালিৰ প্ৰয়োজন নাই। শোৱাৰ সময়ৰ বাহিৰে আন সময় গা ধুওৱা, কাপোৰ সলোৱা খুউৱাতে যায়। কেচুৱাই মাকৰ গাখীৰ খাওতেই তাৰ অকনমানি মাংশ পেশীৰ ব্যায়ামেই হয়।

ইয়াৰ পিচৰ পৰা গা-ধুউৱা বা কাপোৰ পিন্ধোৱাৰ সময়ত সামান্য নিয়মিত খেলা কৰাব লাগে। নচুওৱা হাত ভৰি জোকৰা, ভৰি ঘহি ঘহি চপৰিউৱা আদিত সি আনন্দ পায় আৰু বেচিকৈ হাত ভৰি জোকাৰিব আৰু শব্দ কৰিব। কেচুৱা চাৰিমাহ নোহোৱালৈকে তাৰ খেল ধেমালি দিনৌ অলপ অলপ

কৈ বঢ়াই নিব লাগে আৰু চাৰি মাহৰ পিচত সি নিজেই মুৰ পোনাব আৰু কন, কন, পুতলা আদি হাতৰে ধৰিব পাৰিব। ছ'মাহত সিখন্তেক বহিব পৰাও হব আৰু সাৰে থকা অবস্থাত শুই থাকোতে নিজৰ হাতৰ আৰু ভৰিৰ আঙ্গুলিৰ বা পাতল খেলনাৰ লগত ধেমালি কৰি সময় কটাব পাৰে। লাহে লাহে পিচলৈ পুতলা আদি দলিয়াই দুষ্টামিও কৰে। মাকে বা ওচৰত থকা ধাত্রীয়ে বা লীগিৰিয়ে তাক উভটাই দিয়ে। সি তৎক্ষনাত দলি মাৰি দিয়ে।

কেচুৱাৰ কাৰণে আবশ্যকীয় খেলৰ উপৰিও তাক তুলি আহাৰ খুৱাবৰ সময়ত আৰু মাকৰ গাখীৰ দিবৰ সময়ত কেই মিনিট মান চিঞঁৰিবলৈ দিব লাগে। কেতিয়াও তাৰ স্বাভাৱিক আৰু স্বাস্থপ্রদ চিঞৰত ব্যাঘাত জন্মাব নেলাগে। এই চিঞঁৰত হাও ফাও প্রসাৰিত হয় আৰু বৃদ্ধিত ই সহায় কৰে। আহাৰৰ আনন্দৰ আগতে সি যদি ৫ বাৰ এইদৰে চিঞঁৰে তেন্তে ই তাৰ ভাল ব্যায়াম প্রথম সপ্তাহ বোৰৰ কাৰণে। কেচুৱাৰ ব্যায়াম আৰু খেলা বেলেগ কৰি দেখুউৱা টান।

কেচুৱাক খোজ কাঢ়িবলৈ শিকাব নেলাগে। সিইঁতক চুচৰি ফুৰিবলৈ আৰু নিজে খোজকঢ়া শিকিবলৈ স্বাধীনতা দিয়াটো ভাল।

সূৰ্য্যৰ পোহৰত স্বাস্থ পুষ্টিকৰৰ বহুত গুন আছে, এই পোহৰত উদং গাৰে থকাত আনন্দৰ বাহিৰেও সন্তান আনকি বৰকো সন্তোষ দিয়ে। ইয়াৰ শৰীৰ পুষ্টিকৰাৰ শক্তি আছে।

এই ৰশ্মিয়ে সঞ্চিত কৰিব পৰা এবিধ বিশেষ ধৰনৰ পৰিপুষ্টি দিয়ে ; গতিকে এদিনৰ Sun bath এ পিচৰ দিনাৰ কুৱলী আৰু অন্ধকাৰ সহজে কটাব পাৰে। কেচুৱা সুৰ্য্যৰ পোহৰত থাকিলে স্বাভাৱিক সুৰ্য্য পোহৰৰ ultra violet ৰশ্মি চালৰ তলৰ ডাঠ চামনি ভেদকৰি সোমায়, আৰু তাত একেবাৰে নতুন আৰু বিশেষ ৰকমৰ ৰসায়নীক পদাৰ্থ (Chemical Compound) তৈয়াৰ হয় ; সেই কাৰণেই সি নিজেই বহুমুলীয়া 'ডি' ভিটামিন জোগাৰ কৰে আৰু এই ভিটামিনেই হাড় বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রিত কৰে—আৰু 'পয়ালগা ৰ দৰে বেমাৰৰ পৰা আতৰত ৰাখে। এই ৰশ্মিৰ নানান ৰকমৰ জীবানুও ধ্বংশ কৰাৰ ক্ষমতা আছে।

আঠ সপ্তাহৰ পিচৰ কেচুৱাক সুৰ্য্যৰশ্মিত যোতয়াই সুবিধা হয় তেতিয়াই 'গা ধুৱাব লাগে। প্রথমতে অবশ্যে ঘৰৰ ভিতৰতে দুৱাৰ খিলিকি মেলি আৰম্ভ কৰিব লাগে কিন্তু এই' সময়ত এনে কৰোতে কেচুৱাৰ চকু ঢাকি কোচত লব লাগে আৰু তাৰ গোটেই শৰীৰত ৰশ্মি পৰিবৰ কাৰণে ইকাটি সিকাটি আৰু লুটিয়াবও লাগে। প্রথমতে ২।৪ মিনিতত আৰম্ভ কৰি পিচলৈ বঢ়াই নিব লাগে। দ্বিতীয় মাহ পাৰ নোহোৱালৈকে আৰু প্রত্যেক দিনত ১৫ মিনিতমান Sunbath দিব লাগে আৰু তিনিমাহ হলেই ½ ঘণ্টা মান দিব লাগে—ইয়াৰ পিচত আৰু বঢ়াই আনি ১ ঘণ্টা ১½ ঘণ্টাও কৰিব লাগে।

অতি গৰম আৰু বেছি ঠাণ্ডা দিনত Sunbath অসম্ভৱ হলে, Veta glass ৰ আশ্রয় লব পাৰি ; ইও অতি উপকাৰি।

শীত কালতো ইয়াৰ সহায়ত Sunbath লব পাৰি। সূৰ্য্য ৰশ্মিত অকল 'তাপ' আৰু 'সোনোৱালী' পোহৰেই যে থাকে এনে নহয়, তাত নানান ৰকমৰ অদৃশ্য ৰশ্মিও থাকে ; তাৰ ভিতৰত ভালদৰে জনা ৰশ্মিৰ নাম "ultra-violet" ৰশ্মি। এই ৰশ্মিয়ে পোনে পোনে স্বাস্থ্যৰ সহায় কৰে আৰু শৰীৰত সোমোৱাৰ কাৰণে মনলৈ আনন্দ আৰু প্ৰফুল্লতা আনি দিয়ে।

এই ৰশ্মিবোৰৰ Tissue ৰ ওপৰত এটি ৰাসয়নিক প্ৰভাব আছে। এইবোৰে চালৰ ওপৰভাগ সামান্য তাম বৰনীয়া কৰে, আৰু চাল ভেদ কৰি ভিতৰ সোমাই কোষবিলাকক এটি মুল্যবান বস্তু দান কৰে আৰু এই বস্তুটো তেজৰ লগত মিহিল হৈ গোটেই শৰীৰৰ তেজৰ চলাচল কৰে। এই বস্তুৰ বাঢ়ি অহা (Tissue) ৰ ওপৰত এটি ডাঙৰ প্ৰভাৱ আছে ; সেই প্ৰভাৱত লোঁ, আইডিন, কেলচিয়াম তৈয়াৰ হৈ সুন্দৰ স্বাস্থ্য আৰু জীৱনী শক্তি দিয়ে।

বহুত লিখিলো। কাৰণ মাতৃত্বই ভাৰতীয় নাৰীজীৱনৰ সাৰ্থকতাৰ বিকাশ। ই যেন তোমাতো প্ৰস্ফুতিত হয়—এই কামনা। ইতি

তোমাৰেই

ককাইদেউ

১২

মৰমৰ ইলা ভনীটি,

তোমাৰ চিঠি পালো। তুমি মোৰ চিঠিতে ইংৰাজী অনুবাদৰ গোন্ধ পাইছা। গোন্ধটো পাবাই, সেই কথা দেখোন বহুত আগতেই তোমাক কৈছো। অনুবাদ হলেই 'নাকচিটিকাব' লাগিলনে অনুকৰণ হলেই নিকৃষ্ট হবনে। জাতিৰ উত্থানৰ লগত অনুবাদ আৰু অনুকৰণ সংমিশ্ৰন। ই জাতিৰ উত্থানৰ কাৰণে আবশ্যক হয়। অসমীয়া আমি, আমি অনুকৰণত প্ৰিয়, আমাৰ নিজত্ব হেৰুৱাই লোকৰ অনুকৰণ কৰি ঘুৰি ফুৰিছো। আমাৰ মাজত 'ফেৰমাৰি' ফুৰিছো কোনে কিমান অনুকৰণ কৰিব পাৰো, খোৱা লোৱা, পিন্ধা—উৰা, থকা—মেলা, ফুৰা—চকা সকলোতে। বিভিন্ন দেশত বিভিন্ন জাতিৰ উন্নতিৰ সোপান বিভিন্ন। অনুকৰণ উন্নতিৰ সোপান নহয়। বিদ্যা আলোচনাৰ

কাৰণেই প্ৰাচীন ভাৰত উন্নত হৈছিল—সেয়েই আচল বাট—বাট বুলিব লাগিব তাকে চাই—বাট হেৰুৱাই আওবাটে গলে উন্নতিৰ বাটৰ পৰা বহুত আতৰত থাকিব লাগিব। ইংলণ্ড, ফৰাচি, ৰুচ, জাপানৰ বুৰঞ্জী পঢ়ি কাস্পিয়ান সাগৰৰ লোনাল মাছ—মিছি ছিপি বুকৰ মুকুতাৰে মগজ ভৰালে দেশে তাৰ পৰা কি পাব। উদ্ধাৰ হব যেতিয়া প্ৰত্যেক অসমীয়াই নিজৰ ভাষা নিজৰ সাহিত্যৰ কথা ভাবিবলৈ শিকিব তেতিয়াহে। সেই কাৰণে জাতিৰ উত্থানৰ কাৰণে বুৰঞ্জীৰ আৱশ্যক—প্ৰত্যেক অসমীয়াই নিজৰ অস্তিত্বৰ সম্বন্ধে জানিব লাগিব—তেতিয়াই জাতিৰ মাহাত্ম্য ৰক্ষাৰ উপায় হব। আমাৰ সৰ্ব্বসাধাৰণৰ আই অসমীৰ সম্পদ আমাৰ আনন্দ নাই সেই কাৰণে আজি আমাৰ এনে অৱস্থা। সাহিত্যৰ প্ৰকৃত উপকৰণৰ কাৰণে কাৰো পৰা ধাৰ কৰিব নেলাগে। আমাৰ ঘৰতেই প্ৰচুৰ্য্য। নিজৰ সাহিত্য উন্নতি কৰিবলৈ হলে নিজৰ দেশৰ কথাৰেই সাহিত্য গঢ়ি তুলিব লাগিব। আধুনিক শিক্ষায় মানুহৰ মনত গভীৰ সংশয়ভাব সুমুৱাইছে—লগে লগে তেজত সঞ্চাৰ কৰিছে ইৰ্ষা আৰু অবিশ্বাসৰ বীজ। ইয়াৰ সকলোৰে মূলতে স্বেচ্ছাচাৰী প্ৰভুত্বৰ প্ৰলোভন নহয়নে। মানুহৰ কল্যাণ চিন্তাৰ প্ৰাচিন মনোভাব ই দূৰ কৰিছে।

ইমান বিলাক বাজে কথা বকিলো, আজি শিশুৰ মনোবিজ্ঞানৰ বিষয়ে লিখিয়েই চিঠি লিখা অন্তকৰিম বুলি ভাবিছো, কি বোলা।

শৰীৰ পুষ্টিসাধন আৰু শুশ্ৰূষাতে সন্তানৰ প্ৰতি কৰা কৰ্ত্তব্য

শেষ নহয়। কেৱল যে সন্তানৰ দেহৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখিলেই মাতৃৰ কৰ্ত্তব্য শেষ এনে নহয়—এই দেহৰ ভিতৰৰ প্ৰাণটিক সজাগ কৰি জীৱন্ত কৰি তুলিব লাগিব।

প্ৰকৃত—ভাবে হবলৈ হলে প্ৰত্যেক মাতৃয়ে ক্ষুদ্ৰ ক্ষুদ্ৰ স্বাৰ্থ চিন্তা বলি দি উদাৰতাৰ প্ৰসন্নতাত নিজক প্ৰসন্ন আৰু বলীয়ান কৰি কেচুৱাৰ পৰাই সন্তানৰ চিত্ত সেইভাবে অনুপ্ৰাণিত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে। সিদিনা হিৰামন ককাইদেৱে কোৱা কথা এষাৰ মোৰ মনত বঢ়িয়াকৈ লাগিছে—তেওঁ কৈছিল ব্যক্তিত্বৰ বৈশিষ্টতাই মানুহৰ এটি বিশেষ লক্ষণ। গোটেই জগত জুৰি কিছুমান সাধাৰণ কথা আছে সেইবিলাক সকলো মানুহৰে মনুষ্যত্ব বিকাশৰ পক্ষে সমভাবে সহায়কাৰক। কিন্তু কথা হৈছে ইয়াক উপলব্ধি কৰি জীৱনত প্ৰয়োগ কৰিব পৰা পন্থা সকলোৰে একে নহবও পাৰে। মানুহৰ নিজে চিন্তা কৰিবৰ শক্তি আছে আৰু নিজৰ বিবেক বুধি আছে।

সন্তানৰ চৰিত্ৰ গঠনত তোমালোকৰ একান্ত ধৈৰ্য্য আৰু সন্তানৰ সৈতে সমপ্ৰাণতাৰ বিশেষ আৱশ্যক। তোমালোক কেচুৱা হৈ নিজৰ সন্তানৰ খেলাৰ সঙ্গী হব লাগিব—আৰু ৰং ধেমালীৰ মাজেদিয়েই শিক্ষা দিব লাগিব কিন্তু শিক্ষায়ত্ৰীৰ দৰে ব্যৱহাৰ কৰিলে তিমান কৃতকাৰ্য্য হোৱাৰ আশা কম।

তুমি এইখিনিতে মোক কব পাৰা যে মাক বিলাকৰ ইমান সময় কত, গৃহস্থালিৰ নানান কাম, তাৰ বাহিৰে বাহিৰৰ নানান কাম নানা ভাবে আহি আজৰি নোহোৱাই হয়। কিন্তু তেনে

কৰিলে নচলিব, ইয়াৰ ভিতৰতে সময় উলিয়াবই লাগিব কাৰণ তোমালোকৰ ওপৰত গুৰুত্বৰ দায়িত্ব যেতিয়া উপলব্ধি কৰিব পাৰিবা' তেতিয়াই তোমালোকে সময় উলিয়াব পাৰিবা।

মই আগতেই তোমাক কৈ আহিছো যে সন্তানৰ শৰীৰৰ পুষ্টিসাধনৰ কাৰণে বিশেষ শুশ্ৰূষা আৰু যথেষ্ট আৰু পৰিমিত পৰিমানে গাখীৰ আৰু আহাৰৰ যোগান ধৰাই মাত্ৰ তোমালোকৰ কাম নহয়—তাতোকৈ বৃহত্তৰ কৰ্ত্তব্য হৈছে মনৰ শক্তি বৃদ্ধি আৰু শৃঙ্খলিত কৰা। গঠনকৰী (Creative) বৃত্তি বিলাকৰো সহায়ক হব লাগিব। এই শৰীৰক গঠন প্ৰনালীৰ ওপৰত 'মনৰ' প্ৰভাৱেও বহুত কাম কৰে। খং, ভয়, অশান্তি আদিয়ে শৰীৰৰ নিঃসৰনৰ উপযুক্ত কাৰ্য্যত বাধা জমায়। মনৰ শান্তিত বিৰাগ জন্মোৱা সকলোবোৰ ভাৱকে সজ্ঞানতাৰ পৰা আতৰাই ৰাখিবলৈ যত্ন কৰিব লাগে।

কেচুৱাৰ মাত ফুটা বা মাকৰ কথা বুজিব পৰা নোহোৱালৈকে সি মনৰ প্ৰতিক্ৰিয়াৰ বেচি কাষত থাকে। Telepathy অৰ্থাৎ মৰম বা সাহচৰ্য্যৰ দ্বাৰাই লগ লগা দুজন বয়সীয়া মানুহৰ মনৰ মাজত হোৱা শব্দহীন যোগাযোগ প্ৰায়েই প্ৰমানিত ঘটনা। মাকে সন্তানৰ জন্মৰ আগত আৰু পাচতো এনে ধৰনৰ যোগাযোগ ৰাখিব পাৰে। কেই মাহ মানৰভিতৰতে সন্তানৰ নিজৰ মস্তিস্ক আৰু বিবেক শক্তি বাঢ়ি যাওঁতে সাধাৰণ যোগাযোগ ব্যৱহাৰত আহোতে এই বিধ জ্ঞান দূৰ্ব্বল হয়। কেচুৱাৰ কেইমাহ মান বয়সত তাৰ মন বিশেষকৈ নিজৰ আহাৰৰ ওপৰত থাকিলেও

তাৰ মন ক্ৰমান্বয়ে বাহ্যিক জগতৰ ফালে ঢাল লয়। অত্যাধিক উত্তেজনা বৰ সহজ আৰু ভীষণ ভাৱে কেচুৱাক প্ৰভাবান্বিত কৰে। সেইবুলি কেচুৱাক এনে অৱস্থাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ অকলে থোৱাটোও অযুগুট। মাকৰ স্পৰ্শ আৰু চুম্বন স্বাস্থ্যপ্ৰদ। মাহ পাৰ হোৱাৰ লগে লগে বাহিৰৰ নানা ৰকমৰ ৰুচিপূৰ্ণ বস্তুৰ বিস্তাৰিত পাৰিপাৰ্শ্বিকতা ভোগ কৰে। উজ্বল ৰং কৰা ওলোমাই থোৱা পুতলা, খেলনা, চৰাই-চিৰিকতিয়ে জপিয়াই ফুৰা, লৰি ছৰি থকা গছৰ ডাল, ডাঙৰৰ লগত খেল-ধেমালি আদিয়ে তাৰ মনৰ আহাৰ যোগাই আৰু শৰীৰক বেলেগ বেলেগ গতিত উৎসাহিত কৰে। মাকৰ মুখৰ অতি সহজে বুজিব পৰা কথা শুনি সন্তান আনন্দাভিভূত হয় আৰু মনে প্ৰকৃত শব্দৰ বিশেষ ধাৰনা গঠন কৰাৰ বহুত আগতে অজ্ঞান ভাবে স্বৰ প্ৰয়োগ বা লয়ৰ শিক্ষা লাভ কৰে।

মস্তিস্কৰ বেছি ভাগ বৃদ্ধি পাই প্ৰথম বছৰত। এই কম সময়ৰ ভিতৰতে ওজনত ই এক পাউণ্ড বাঢ়ে—আৰু ইমানখিনি কৰিবলৈ তাৰ পিচত কুৰি বছৰ লাগে। প্ৰথম বছৰত, জোকাৰি তাৰ সেই মূল্যবান Tissue Formations ত ব্যাঘাত কেতিয়াও জন্মাব নেলাগে। সেই কাৰণে কেচুৱাক উঠাবলৈকো কেতিয়াও জোকাৰিব নেলাগে। কেচুৱাৰ মস্তিস্ক বৰ আলসুৱা আৰু আচৰিত বাঢ়নিৰ কাৰণে একোৰে যাতে অন্তৰায় নঘটায় তালৈ মন কৰিব লাগে।

সকলো কেচুৱাই সিহতৰ পিতৃ-মাতৃৰ প্ৰতি অনতিবিলম্বে

কোনো ওজৰ আপত্তি নোহোৱাকৈ বশ্যতা বাধ্যতা স্বীকাৰ কৰিব লাগে। প্ৰকৃতিৰ ই এটি অতি আবশ্যকীয় নীতি আৰু সকলো ক্ষেত্ৰতে খাটে। পিতৃ-মাতৃয়েও হুকুম হিচাবে বৰ কমহে হুকুম দিব লাগে আৰু সন্তানক নিজে কোনো কাম আৰম্ভ কৰাৰ (initiative) স্বাধীনতা দিয়াটোও আবশ্যক বুলি ভবা উচিত। সন্তানক পিতৃ-মাতৃৰ প্ৰতি সেই সন্মান আৰু বিশ্বাসৰ অনুপ্ৰেৰণাৰ দ্বাৰাই যে সন্তানৰ পৰা বিনা বাক্যব্যয়ে বশ্যতাৰ শিক্ষা দিয়াৰ কৰ্ত্তব্য মাক বাপেকে পাহিৰিব নেলাগে। কেচুৱাৰ বাধ্যতাৰ বাটৰ দ্ৰুতগতি আবশ্যকীয় আন কি কেতিয়াবা ই জীৱন মৰণৰ বিষয়ো হব পাৰে।

সন্তান মাকৰ গৰ্ভত ৫।৬ মাহ স্থিতিলোৱাৰ পাচৰ পৰাই সন্তানৰ মাকৰ প্ৰতি জন্ম বাধ্যতাৰ গম পায়। এইটো কথা বিশ্বাস যোগ্য তোমাৰ মনত নহব পাৰে কিন্তু সঁচা। জন্মৰ কেই সপ্তাহ মানৰ পিচৰ পৰাই কেচুৱাই "ভাল", "বেয়া" আৰু "নহয়", "নকৰিবা" এই বোৰ বুজিবলৈ আৰম্ভ কৰে। ছমাহৰ আগতে টান মুখৰে কোৱা সকলো "নহয়"-নকৰিবা" বুজিব লাগে। কৃতকাৰ্য্য হব খুজিলে ধেমালী বা আমনি কৰি এই ধৰনৰ খেলা নকৰি উপযুক্ত সময়লৈ বাট-চাব লাগে। নিজে নিৰ্ভৰ যোগ্য হোৱাতো নিজৰ সন্তানৰ পৰা হয়। স্বাস্থ্যবান মানসিক উন্নতিৰ কাৰণে কেচুৱাক নিৰ্ভৰ যোগ্য মানুহৰ আবশ্যক হয়—আৰু মাকেই সেই মানুহ। এদিনৰ অবাধ্যতা দেখি হাঁহি আনদিনা বাধ্যতা আদায় কৰিবলৈ কেতিয়াও চেষ্টা কৰিব নেলাগে।

কেচুৱাৰ পৰা পাব লগীয়া সকলো কামতে মাক ধীৰ আৰু গম্ভীৰ হব লাগে। ৭।৮ মাহ কেচুৱাৰ পৰা বেচিকৈ সুনিপুন সহযোগিতা আশা কৰিব পাৰি।

কেচুৱাৰ মস্তিস্কই এতিয়া শব্দৰ অৰ্থ বুজিব পৰাৰ আগতে কেচুৱাই মাকৰ বা কেচুৱাৰ লালন-পালন কৰা মানুহৰ দৰকাৰী কথা খিনি যাতে বুজিব পাৰে তালৈ চকু দিব লাগে আৰু মন কৰিব লাগে যাতে সি মৰমৰ কথাৰ মনোৰম শব্দ—মৌ সনা বিশ্বাসী কথা বোৰ শুনি আনন্দ অনুভব কৰিব পাৰে। তুমি নিশ্চয় মোক পগলা বুলিবা, যদি মই কওঁ যে মাকে কোৱা প্ৰেম বা মৰমৰ কথাবোৰ সন্তানে বুজে। কিন্তু নহয় ই সচা। সন্তানৰ নীতিজ্ঞান আৰু লৈঙ্গিক নীতি জ্ঞানৰ ভিত্তী প্ৰথম বছৰতে আৰম্ভ হয়। এই আগতীয়া মাহবোৰত শাৰীৰিক কাৰ্য্যৰ দ্বাৰাই নীতি জ্ঞানৰ কাম চপা হয়; পৰিস্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা, নিয়মানুবৰ্ত্তিতা আৰু বাধ্যতাই ইয়াৰ প্ৰথম আৰু প্ৰধান সোপান। প্ৰথম বছৰ শেষ হোৱাৰ লগে লগেই তাৰ চৰিত্ৰ এই বোৰৰ ভিত্তিৰ ওপৰত প্ৰতিস্থিত হব লাগিব।

এতিয়া তোমাক মই দুটিমান সন্তান গঢ়ি তোলাৰ কথা কওঁ। অতি পুৰনি কালৰে পৰা মানুহৰ মুখে মুখে চলি আহিছে—"এচাৰি এৰিলে শিশু নষ্ট হয়।" কিন্তু শিশুৰ দমন আৰু স্নায়বিক দুৰ্ব্বলতাৰ লগত বৰ ওচৰ সমন্ধ। ই দমন কৰাত বাধা জন্মায়। শৈশবত শিশুৰ শৰীৰ আৰু মন যেতিয়া গঠন অবস্থাত থাকে তেতিয়া সেইবিলাক বিকাশৰ কাৰণে শিশু

শিক্ষা অত্যন্ত আৱশ্যকীয়। সন্তানৰ যাতে ওডিপাস্ (এডিপাস্) দৰে কোন গণ্ডগোল নঘটে তাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰখা সকলো পিতৃমাতৃৰে কৰ্ত্তব্য। শিশুৰ গঠনৰ কাৰণে প্ৰথম পাচ-বছৰেই অতি আৱশ্যকীয় সময় আৰু এই সময়তে সিহঁতৰ গঠনৰ ভিত্তি স্থাপন কৰিব লাগিব। আজি সভ্যজগতত সকলো দেশে একে মুখে স্বীকাৰ কৰিছে যে চৰিত্ৰ গঠনৰ প্ৰথম আৰম্ভনিৰ কাৰণে শিশুৰ এই সময়টোৱেই অতি উপযুক্ত আৰু সেই কাৰণেই বহুতে কয় যে শিশু শিক্ষা প্ৰথম বছৰৰ পৰাই বা তাতকৈ আগৰে পৰা আৰম্ভ কৰা ভাল।

শিশুৱে জন্মৰ পৰাই কিছুমান ভাল অভ্যাস শিকে; দৰাচলতে আমি কোনো জনৰ ব্যক্তিত্বৰ পৰিচয় পাওঁ, তেওঁৰ খোৱা প্ৰণালীৰ পৰা। এবাৰ বেয়া অভ্যাস হলে সি অতি কষ্ট দিয়ে। এই শিশুৰ খোৱা অৱস্থাতো তিনি ভাগে ভগাব পাৰি।

(১) শৈশৱ (কেচুৱা)—মাকৰ গাখীৰ খোৱা অবস্থা।

(২) মধ্য অবস্থা।

(৩) আহাৰ খোৱা অবস্থা।

এই মধ্যম অৱস্থাতে সাধাৰণতঃ শিশুৱে আচৰিত আচৰিত অভ্যাস শিকে। আহাৰ খোৱা সময়ত লৰাছোৱালীক খৰং ৰাগ কৰিব নলাগে। খাবৰ সময়ত লৰাছোৱালীৰ শৰীৰ আৰু মনৰ প্ৰফুল্লতা সন্তুষ্টি আৰু সমতাৰ আৱশ্যক। খাওতে সিহতৰ ওপৰত চোকা চকু বা বাধা দিয়া অনুচিত। কেতিয়াবা লৰা ছোৱালীয়ে খাদ্য ভাল পোৱা, নেপোৱা ধৰিব নোৱাৰে। মাক

বাপেকে জোৰ কৰি খুৱাব নেলাগে। ই লৰা ছোৱালীৰ খোৱাৰ বেমেজালী জন্মায়। কেতিয়াবা সন্তানে ভয়ৰ কাৰণেও খাব নোখোজে। কেতিয়াবা আকৌ খোৱাৰ পিচত কৰিবৰ মন নেথোৱা কাম কৰিব লাগৰ ভয়তে লৰা ছোৱালীয়ে খোৱাৰ পাতত বহু সময় বহি খোৱাত পলম কৰে।

এইকাৰণে কিছুমান বিষয়ত মাক ব্যাপক তৎপৰ হব লাগে। যেনে শিশুয়ে কোনো নিৰ্দ্দিষ্ট পৰিমান আহাৰ খাব লাগিব; খোৱাৰ অভ্যাস পৰিস্কাৰ পৰিচ্ছন্ন হব লাগিব; জোৰ কৰি খুৱাব নেলাগিব; খোৱাৰ নিৰ্দ্দিষ্ট সময় থাকিব লাগিব; শিশু যাতে পেটুক নহয় তালৈ মন কৰিব লাগিব।

পৰিস্কাৰ পৰিচ্ছন্নতাৰ অভ্যাস অতি কেচুৱা কালৰ পৰাই জন্মাব লাগে। লৰা ছোৱালীক শৌচ, প্ৰসাব কৰা, গা পা ধোৱা, কানি কাপোৰ নিকা কৰি ৰখা আদি নিয়মীয়া হবলৈ আৰু নিৰ্দ্দিষ্ট সময়ত কৰিবলৈ শিকাব লাগে।

টোপনি মানুহৰ আপোনা আপুনি নাহে যদিও বহুতে কয় ই স্বাভাৱিক। লৰা ছোৱালীয়ে প্ৰায়েই শোৱাত টান পায়। বহুত বয়সিয়াল মানুহে লৰা ছোৱালীৰ আগত ফিতাহী কৰে যে মাজৰাতিলৈকে তেওঁলোক নোশাৱে। এই বিলাক বেয়া। লৰা ছোৱালীয়ে স্বভাবতে ডাঙৰক অনুকৰণ কৰে। লৰা ছোৱালীয়ে কেতিয়াবা ভাবে মাক বাপেকতকৈ আগতে শুলে হয়তো কেতিয়াবা ভাল বস্তুৰ ভাগ হেৰুৱাব; এনেকৈয়ে সিহতৰ পলমকৈ শোৱাৰ অভ্যাস হব পাৰে। নিয়মিত আৰু নিৰ্দ্দিষ্ট

সময়ত শোৱা ভাল। শৈষবৰ অভ্যাস আজন্ম থাকে। শোৱা কোঠা অতি নিজঞ্জাল হোৱা ভাল। দুপৰিয়া শোৱা শিশুৰ কাৰণে উপকাৰী। দিনৰ আনন্দ, কৰ্ম্মতৎপৰতাই নিশা ভাল টোপনি আনে।

আচাৰ ব্যৱহাৰে যে এক প্ৰকাৰ সৎ শিক্ষা বুজায় এই কথা তোমাক নকলেও হব বোধকৰো। লৰা ছোৱালীয়ে খোৱা, কনা, কুজা অবধিক ইহা মানে সংব্যৱহাৰৰ অভাৱকে বুজায় এনে নহয় লগে লগে শিক্ষাৰ অভাৱো বুজায়। ডাঙৰৰ প্ৰতি সন্মানৰ ভাব শিশুৰ বাল্যকালৰ পৰাই ওপজোৱা সকলো মাইকী বাপেকীৰ প্ৰধান কৰ্ত্তব্য। বহুতো পিতৃ মাতৃয়ে সন্তানৰ অসৎ আচাৰ বৰ সাধাৰণ কথা বুলি ভাবে আৰু কয়,, কেচুৱা সদায় কেচুৱা। ডাঙৰ হলে ভাল হব"। কিন্তু ই ভুল। শৈশৱেই সকলো সজ-গুন কৰ্ষনৰ ভাল সময়। সৰুকালৰ পৰা নাৰীৰ প্ৰতি সন্মান বঢ়াবলৈ আমাৰ সন্তানক যত্ন লব লাগে। আত্ম সহায়, চাফ চিকুনে থকা, আত্ম সামান বোধ আদিও সৰুৰে পৰা শিকাব লাগে। লৰা ছোৱালীক সৰুৰে পৰা বৰ আলসুৱা কৰিলে ডাঙৰত সি নিঃসহায় আৰু আৰাম বিচৰা হয় আৰু কোনো কাম নিজে আগ বাঢ়ি কৰিব পৰা ক্ষমতা লোপ পায়।

সময়ানুবৰ্ত্তিতা—ই এটি আমাৰ জাতি-গত দোষ। লৰা ছোৱালীয়ে এই গুন সৰুৰে পৰা কৰ্ষণ নকৰিলে; ইয়াৰ মূল্যও বুজিব নোৱাৰে আৰু ডাঙৰত সংসাৰত নানান অসুবিধা ভুগিব লগা হয়।

ঘৰত লৰা ছোৱালীক শৃঙ্খলা শিক্ষাৰ এটি বান্ধোন থাকিব লাগে। সন্তান সদায় ঘৰতে নেথাকে সি নিজৰ ব্যক্তিত্ব নিজে গঢ়ি তুলিব। পিতৃ মাতৃয়ে সদায় মনত ৰখা উচিত" ঘৰ লৰা ছোৱালীৰ শিক্ষাৰ স্থান, তাৰ পৰা শিক্ষা আৰম্ভ কৰি সংসাৰ ক্ষেত্ৰত সোমায়। ঘৰতে সিহতে খুটি পুটি নেথাকে"। সৰু সৰু লৰা ছোৱালীক ভাল বেয়াৰ বিষয় বক্তৃতা দিব নেলাগে কাৰণ সিহতৰ ভাল বেয়াৰ ভাব নোপজে। সিহতৰ নিজৰ ভাব বিলাকৰ প্ৰতি মান কৰিব লাগে আৰু দোষ বিলাক আঙুলিয়াই দিব লাগে। লৰা ছোৱালীক সদায় বিচাৰেই কৰিব নেলাগে সহায়ো কৰিব লাগে। সিহতক অলপ অচৰপ স্বাধীনতাও দিব লাগে। লৰাই যাতে নিজৰ মনৰ ইচ্ছাৰে চলিব পাৰে এনে চাই এটি স্নকীয় ঠাই থকা বাঞ্ছনীয়। তাৰ গঠন মুখী প্ৰবৃত্তি বোৰৰ প্ৰশংসা কৰিব লাগে আৰু উদগনি দিব লাগে। ফুলনিবাৰী কৰা, ছবি আঁকা মানসিক উৎকৰ্ষতাৰ উত্তম উপায়।

স্বাভাৱিক ব্যৱহাৰৰ দ্বাৰাইহে—কেৱল লৰা ছোৱালীয়ে ধনৰ ব্যৱহাৰ বা আৱশ্যকতা অনুভৱ কৰে। কিবা এটা বস্তু কিনিবৰ কাৰণে মাইকী বাপেকীক পয়ছা খোজা অতি সধাৰণ কথা। এনে অবস্থাত পয়ছা নিদিয়া ভাল নহয়। শৈশবৰ ধন ব্যৱহাৰত অতি মাত্ৰা দমনে ডেকা কালত অতি খৰচী কৰে। জেঁপখৰছৰ কাৰণে এটি নিৰ্দ্ধাৰীত পৰিমানৰ ধন দিয়া ভাল। একেবাৰে পয়ছা নিদিয়াৰ পৰা উপকাৰ নহয় বৰং আন উপায়ে চুৰতাৰি কৰিবলৈ শিকিব আৰু অৰ্দকাৰী বা স্বাস্থ্যৰ কাৰণে অপকাৰী

বস্তু কিনাৰ অভ্যাস ঘটিব।

আমাৰ দেশৰ একান্ন পৰিবাৰ পদ্ধতিৰ বিষয়েও একেষাৰ কওঁ। সন্তানৰ সকলো কাম আৰু সকলো অৱস্থাতে হকা বাধা দিয়া উচিত নহয়। যদি প্ৰত্যেক কথা তে হুকা ঋধা দিয়া হয় তেতিয়া পিতৃ মাতৃয়ে সন্তানৰ শত্ৰু মতাহে হয়। পিতৃ মাতৃৰ স্নেহ Objective হব লাগে। Subjective হোৱা অনুচিত। পিতৃ মাতৃৰ ভুল ধাৰণা বোৰে সন্তানৰ ব্যক্তিত্ব গঠনৰ ভেটা দিব নেলাগে। উপযুক্ত শিক্ষা দিব খোজা মাক বাপকে একান্ন পৰিয়ালৰ আনৰ পৰা সময়ত বাধাও পাব পাৰে।

লৰা ছোৱালীৰ কোনো মানুহ মৰাৰ কাৰণে যেতিয়া মনত বৰ শোক ওপজে তাক মানসিক বক্তৃতা দিব লাগে। ধৰ্ম্মৰ কথা লৰা ছোৱালীৰ মনত জোৰ কৰি সুমাব নেলাগে—সেই বিলাক সিহতৰ মনত আপোনা আপুনি উপজিব।

লৰা ছোৱালীৰ দোষ তিনি ভাগত ভগাব পাৰি।

(১) অজ্ঞতাৰ দোষত—এনে কৰাত লৰা ছোৱালীৰ দোষ হলে শাস্তি দিয়া অনুচিত। সিহতক বুজাবলৈ যত্ন কৰিব লাগে।

(২) বেচি গুৰুতৰ নোহোৱা বা বৰং অতি সাধাৰণ দোষত শাস্তি অতি লঘু হব লাগে।

(৩) গুৰুত্বৰ দোষ—শাস্তি উপযুক্ত হোৱা উচিত।

লৰা ছোৱালীয়ে বহুতো কথা শাস্তি ভুগী শিকে। অনেক ক্ষেত্ৰত লৰা ছোৱালীয়ে কিছুমান নিয়ম কানন মানি চলিব লাগিব

সেই বিলাক ঢিলা সোলোকা হব নেলাগে। সিহতে কথা বতৰা, কাম কাজত অলপমান স্বাধীনতা উপভোগ কৰিবলৈ পাব লাগে। লৰা ছোৱালীৰ লগত ব্যবহাৰ কৰাত কঠোৰতা, সহানুভূতি আৰু দয়াৰ সংমিশ্ৰন হব লাগে। পুৰস্কাৰ দিয়া ভাল, কিন্তু সীমা পাৰ হব নেলাগে। শাস্তি মানেই দুখ দিয়া। ভুল কাম কৰি পোৱা আনন্দৰ মাত্ৰাতকৈ শাস্তিৰ মাপ বেচি হলেহে তাক পুনৰ কৰিবলৈ এৰিব। শাস্তি কেতিয়াও হিংসা পূৰ্ণ হব নেলাগে। শাস্তি দিয়াত নিয়মাবলম্বী হব লাগে। ইয়াৰ উদ্দেশ্য হব লাগে সন্তানৰ দোষপূৰ্ণ স্বভবৰ পৰিবৰ্ত্তণ কৰা। মিছা খং দেখুউৱা বেয়া। কেতিয়াবা লৰা ছোৱালীক শাস্তি দিম বুলি কলে মুখৰ কথাতে এৰিব নেলাগে কথাই কামে কৰিব লাগে। শাস্তি দোষৰ উপযোগী হব লাগে আৰু দোষ কৰাৰ লগে লগে দিব লাগে। শাৰীৰিক শাস্তি খুব কমাই দিব লাগে তাকো ২ পৰা ৮ বছৰীয়াকহে দিব লাগে। লৰাই বুজি নোপোৱা অৱস্থালৈকে শাৰীৰিক শাস্তি দিব লাগে। বুজিব পৰা ক্ষমতা আৰম্ভ হোৱাৰ পৰা শাস্তি এৰিব লাগে।

খেল ধেমালি লৰা ছোৱালীৰ কৰ্ম্মতৎপৰতাৰ চিন। ই আনন্দৰ আপোনা আপুনি পোৱা স্বাধীনতা। খেলা আৰু অনুকৰণ অন্তৰৰ ইচ্ছা। প্ৰথমটোৱে শৰীৰ, ইটোৱে মনৰ ৰক্ষনা বক্ষন, গঠন আৰু সম্পূৰ্ণতা ৰক্ষা কৰে।

বহু দিন ধৰি তোমালৈ বহুত কথা লিখিলো আৰু কলম ভাগৰিছে। দীঘলীয়া জিৰনি লবৰ ইচ্ছা হৈছে। তোমাৰ

জীৱন মধুময় আৰু মঙ্গলময় হওক। তুমি সুসন্তানৰ মাতৃ হৈ দেশৰ কল্যাণ সাধন কৰা। তোমাৰ সন্তানে অসম মাতৃৰ গৌৰৱ বৃদ্ধি কৰক। এয়ে মাথোঁ ভগৱানৰ ওঁচৰত প্ৰাৰ্থনা।

আজিলৈ আৰু এৰোঁ দেই। কিবা কথা জানিব লাগীয়া থাকিলে আকৌ চিঠি দিবা। পাৰোঁ নোৱাৰোঁ চেষ্টা কৰি চাম ইতি

তোমাৰেই

ককাইদেউ